

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Hampir separuh dari seluruh penderita diabetes melitus tipe 2 (57,5% dari total) melaporkan higiene tidur yang buruk.
- 2) Dari mereka yang menderita diabetes melitus tipe 2, mayoritas (22 dari 53) melaporkan kualitas tidur yang buruk.
- 3) Di Puskesmas Mulyorejo, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung, terdapat korelasi yang kuat antara higiene tidur yang baik dengan kualitas tidur yang dialami oleh pasien diabetes melitus tipe 2 (nilai $P = 0,005$).

5.2 Saran

1) Bagi pasien

Penyedia layanan kesehatan, khususnya perawat, dapat menggunakan informasi ini untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana penderita diabetes tipe 2 tidur.

2) Bagi Puskesmas Mulyorejo

Pelatihan dan seminar di Puskesmas Mulyorejo dapat membantu penyedia layanan kesehatan, khususnya perawat, mempelajari lebih lanjut tentang diabetes melitus dan bagaimana membantu pasien mereka menjaga kebiasaan tidur yang sehat.

3) Bagi Univeristas Nasional

Nasional dan sumber literatur tentang alat bantu tidur *hygielnel* untuk memengaruhi kualitas tidur Pasien.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menyempurnakan penelitian ini dan mengatasi keterbatasannya, penelitian di masa mendatang harus mencari variabel tambahan yang memengaruhi kualitas tidur.



DAFTAR PUSTAKA

- Alpian, M., Mariawan Alfarizi, L., & Almahera. (2022). Diabetes Mellitus Tipe 2 (Dua) Dan Pengobatannya: Suatu Tinjauan Literatur. *Journal of Public Health and Medical Studies*, 1(1), 13–23. <https://scientium.co.id/journals/index.php/jphms/article/view/254>
- Anin, F. H., Batubara, S. O., & Gatum, A. M. (2019). Survey Kualitas Tidur dan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tarus Kecamatan Kupang Tengah. *CHM-K Applied Scientific Journal*, 2(1), 29–43.
- Basir, A. A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Leworeng Kecamatan Donri Donri Kabupaten Soppeng the Relationship Between Sleep Pattern With Blood Sugar Levels of Patients of Diabetes Mell. *Jhnmsa*, 1(2), 2746–4636.
- Bingga, I. A. (2021). Kaitan Kualitas Tidur Dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Medika Hutama*, 2(4), 1047–1052. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/214>
- Dinkes lampung. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. 44.
- Harahap, M. A., Ritonga, N., & Rangkuti, J. A. (2022). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(2), 137. <https://doi.org/10.51933/health.v7i2.902>
- Hidayat, A. (2015). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data* (Salemba Medika (ed.); 2nd ed.). Salemba Medika.
- Hidayat, M. (2023). Identifikasi Sleep Hygiene Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi. *Seminar Kesehatan Nasional*, 2, 89–96. <https://prosiding.stikba.ac.id/>
- Jamini, T. (2024). The effect of sleep hygiene on sleep quality of people with type 2 diabetes mellitus. *Jurnal EduHealth*, 15(01), 61-68.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil kesehatan indonesia 2023*.
- Khanifah, A. N. (2022). Gambaran Pola Tidur Pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RS Lavalette Kota Malang (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen). *Karya Tulis Ilmiah*, 8–11. www.smapda-karangmojo.sch.id
- Khoiriyah, A. (2021). *INOVASI Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Militus Type II* (Doctoral dissertation, Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang).

- Knutson, K. L., Phelan, J., Paskow, M. J., Roach, A., Whiton, K., Langer, G., Hillygus, D. S., Mokrzycki, M., Broughton, W. A., Chokroverty, S., Lichstein, K. L., Weaver, T. E., & Hirshkowitz, M. (2017). The National Sleep Foundation's Sleep Health Index. *Sleep Health*, 3(4), 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.05.011>
- Lase, W. N. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Melitus. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 158–166.
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, November, 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Mubarak. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (Salemba Medika (ed.)). Salemba Medika.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI)*. (PT. Rineka Cipta (ed.)). PT. Rineka cipta.
- Nursihhah, M. (2021). *Hubungan Kepatuhan Diet Terhadap Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Dm*, 1002–1010. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/203/134>
- Patrisia, I., Juhdeliena, Kartika, L., Pakpahan, M., Siregar, D., & Biantoro, B. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Kebutuhan Dasar Manusia*. Yayasan Kita Menulis.
- Perkeni. (2015). *Konsesus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*.
- Perry, P., & Potter, P. A. (2018). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi, 4*.
- Rahmawati, F. (2020). Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 the Correlation Between Sleep Hygiene and Sleep Quality on People With Type 2 Diabetes Mellitus 1. *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 8(1), 945–949.
- Rahmawati, F., & Jaji. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 17–24. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.236>
- Rosyida, R. A., Hartini, W. M., & Dewi, N. P. M. Y. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.419>
- Selviana, A. K. (2019). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa*.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. CV. Alfabeta.
- Suhartati, B. L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p06>
- Sumah, D. F. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD dr. M. Haulussy Ambon. *Jurnal Biosainstek*, 1(01), 56–60. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v1i01.216>
- Syafitri, A. A., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Keluarga, M. (2023). *Hubungan kualitas tidur terhadap kadar glukosa darah pada pasien dm tipe ii di puskesmas perwira bekasi utara.*
- Wahyu, K. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Nursing Innovation*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.6>
- WHO. (2023). World health statistics 2023: monitoring health for the sdgs, sustainable development goals. In *The Milbank Memorial Fund quarterly* (Vol. 27, Issue 2). <https://www.who.int/publications/book-orders>.
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana. *Ganesh Medicine*, 1(2), 114. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.40006>
- Widyawati, W. (2021). Hubungan Determinan DM Tipe II Terhadap Komplikasi DM Tipe II di Rawat Inap Rumah Sakit Muhammadiyah Selogiri. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027><https://www.golder.com/in sights/block-caving-a-viable-alternative/%0A???>



LAMPIRAN

UNIVERSITAS NASIONAL

*Penulisan nama dan gelar ditebalkan dan tanpa dikurung kurawal

Lampiran 2

Lembar Konsultasi/Bimbingan Skripsi

Nama : **Lestari Tri Astuti**
 NPM : **224201446127**
 Program Studi : **Sarjana Keperawatan**
 Judul Skripsi : **Hubungan Skep Hygiene dan Kualitas Hidup Pd Pasien DM Type 2**
 Dosen Pembimbing I : **Hs. Tommy J.F. Wicak, M.M., M.Kep**
 Dosen Pembimbing II : **Dr. Rosnawaty Lestari M.Kes.**

Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1.	2/2-24	Bab I - III	Perbaiki	
2.	2/2 2024	Bab I - III	Perbaiki	
3.	17/04	Bab IV	Perbaiki	
4.	28/10/2024	Bab IV - V	Perbaiki	
5.	8/8 2024	BAB I - V	Acc sedang.	
6.	8/8-24	Bab IV - V	Perbaiki	
7.	14/8-24	Bab IV - V	Perbaiki	
8.	14/8-24	Bab I - V	Acc Sidiy	
dst..				

Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi skripsi
2. Lembar ini wajib disertakan ke dalam lampiran final skripsi
3. Konsultasi dengan pembimbing 1 dan pembimbing 2 masing-masing minimal 5 kali
4. Lembar konsultasi pembimbing 1 dan 2 digabung

**PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN (INFORMED
CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat : Dengan

ini menyatakan bahwa:

1. Semua penjelasan mengenai keikutsertaan dalam penelitian ini telah disampaikan kepada saya dan telah dipahami dengan jelas-jelasnya. Bila memerlukan penjelasan lebih lanjut, saya dapat menanyakan kepada **Lestari Tri Astuti**
2. Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.
3. Apabila pernyataan-pernyataan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman atau berakibat negatif bagi diri saya, maka saya berhak untuk menghentikan atau mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa adanya sanksi.
4. Saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan ini dijamin illegal.
5. Semua berkas yang mencantumkan identitas subjek penelitian hanya dipergunakan untuk pengolahan data dan bila penelitian sudah selesai akan dimusnahkan.
6. Dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Lampung Utara,

2023

(.....)

Tanda tangan dan nama jelas responden