

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS YANG  
MENJALANI RAWAT INAP DI RSU  
BALI ROYAL**



**OLEH  
DESI CHRISTIANI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS YANG  
MENJALANI RAWAT INAP DI RSUD  
BALI ROYAL**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan Oleh:**

**DESI CHRISTIANI  
NIM. C2119121**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS  
TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS YANG  
MENJALANI RAWAT INAP DI RSU  
BALI ROYAL**

**Diajukan Oleh:**

**DESI CHRISTIANI  
NIM. C2119121**

**Mangupura, 21 Januari 2021**

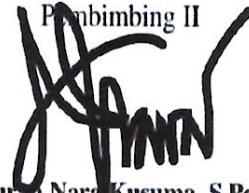
**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



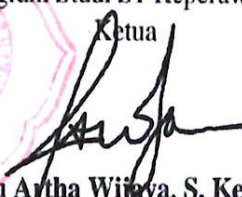
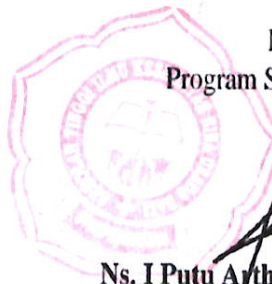
**Ns. Gede Arva Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep**  
NIDN: 0808029001

Pembimbing II



**A.A Nguran Nara Kusuma, S.Pd., M.Si**  
NIDN: 0805089104

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Aytha Wijaya, S. Kep., M.Kep**  
NIDN: 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Skripsi Ini Telah Dipertahankan dan Disahkan di Depan Dewan Penguji  
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina  
Usada Bali**

**Tanggal, 25 Januari 2021**

**Yang terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



**Ns. I Wyan Darsana, S.Kep., MM**

**NIK: 8977110021**

**Sekretaris Penguji**



**Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep**

**NIDN: 0808029001**

**Anggota Penguji**



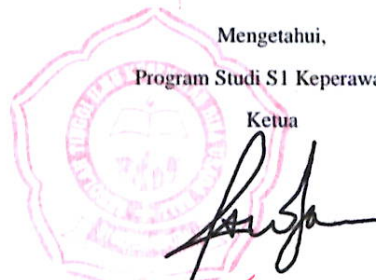
**A.A Ngurah Nara Kusuma, S.Pd., M.Si**

**NIDN: 0805089104**

**Mengetahui,**

**Program Studi S1 Keperawatan**

**Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep**

**NIDN: 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desi Christiani  
NIM : C2119121  
Jurusan : Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pasien  
Diabetes Melitus Yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali  
Royal

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura 25 Januari 2021



Desi Christiani

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2021

Desi Christiani

Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal tahun 2020

xiv+ 64 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran

**ABSTRAK**

Keluhan yang dirasakan penderita DM seperti nokturia, sering merasa haus, sering merasa lapar, gatal-gatal pada kulit, kesemutan, kram pada kaki, nyeri dan ketidaknyamanan fisik menyebabkan gangguan tidur. Kesulitan dalam tidur dapat menyebabkan perburukan kondisi pasien DM. *Sleep hygiene* merupakan suatu latihan atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal tahun 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah analitik korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 36 pasien DM yang menjalani rawat inap di RSUD Bali Royal dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *sleep hygiene index (SHI)* dan kuesioner *St Marry's Hospital Sleep Questionnaire*. Analisis data menggunakan *Rank Spearmans*.

Hasil penelitian didapatkan nilai median skor *Sleep hygiene* pada pasien DM adalah 30,00 dapat disimpulkan *sleep hygiene* yang buruk dan mengalami kualitas tidur yang buruk dengan nilai median 12,50. Analisis data menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pasien DM yang menjalani rawat inap di RSUD Bali Royal dengan korelasi yang kuat antar kedua variabel dan sifat korelasi positif yang artinya semakin baik *sleep hygiene* yang dimiliki pasien maka semakin baik kualitas tidur pada pasien DM (*p value* 0,001;  $\alpha$  0,05; *coefesien corelation* 0,687). Disarankan kepada Petugas kesehatan agar memasukkan materi tentang *sleep hygiene* dalam pemberian pendidikan kesehatan dan atau pemberian konseling, informasi dan edukasi kepada pasien DM dan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci** : *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Penderita DM

**Daftar Pustaka** : 26 Sumber (2011-2019)

**HEALTH INSTITUTION**

**BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate thesis, January 2021*

***Desi Christiani***

*The Correlation of Sleep Hygiene and Sleep Quality for DM Patients Who Undergoing Hospitalization at Bali Royal Hospital in 2020*

*xiv + 64 Pages + 5 Tables + 2 Pictures + 11 Attachments*

**ABSTRACT**

*Complaints felt by DM sufferers such as nocturia, frequent thirst, frequent hunger, skin itching, tingling, cramps in the legs, pain, and physical discomfort causing sleep disorder. Difficulty in sleeping can cause worsening of the condition of DM patients. Sleep hygiene is an exercise or habit that can affect sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between Sleep Hygiene and Sleep Quality for DM Patients who undergoing hospitalization at Bali Royal Hospital in 2020.*

*The research method used was correlation analytic with a cross-sectional design. The study sample consisted of 36 DM patients who were hospitalized at the Bali Royal Hospital with a convenience sampling technique. Data were collected using the sleep hygiene index (SHI) questionnaire and the St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire questionnaire. Data analysis used Rank Spearman.*

*The results showed that the median score of sleep hygiene in DM patients was 30.00. It can be concluded that poor sleep hygiene and experience poor sleep quality with a median value of 12.50. Data analysis shows that there was a significant correlation between sleep hygiene and sleep quality of DM patients who were hospitalized at Bali Royal General Hospital with a strong correlation between the two variables and a positive correlation, which means that the better sleep hygiene the patient has, the better the quality of sleep in the patient. DM ( $p$ -value 0.001;  $\alpha$  0.05; correlation coefficient 0,687). It is recommended that health workers include material on sleep hygiene in providing health education and/or providing counseling, information, and education to DM patients and their families to improve sleep quality.*

***Keywords: Sleep Hygiene, Sleep Quality, Patients with DM***

***Bibliography: 26 Sources (2011-2019)***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul 'Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal tahun 2020' dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan semangat dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. A.A Ngurah Nara Kusuma, S.Pd., M.Si selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Direktur RSUD Bali Royal atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Januari 2021

Desi Christiani

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....                     | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                | iii  |
| ABSTRAK .....                           | iv   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                   | v    |
| KATA PENGANTAR .....                    | vi   |
| SURAT PERNYATAAN .....                  | viii |
| DAFTAR ISI.....                         | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                       | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                    | xiv  |
| <br>                                    |      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                |      |
| A. Latar Belakang .....                 | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                | 6    |
| C. Tujuan Penelitian .....              | 6    |
| 1. Tujuan Umum .....                    | 6    |
| 2. Tujuan Khusus .....                  | 6    |
| D. Manfaat Penelitian .....             | 7    |
| 1. Pelayanan Keperawatan .....          | 7    |
| 2. Masyarakat .....                     | 6    |
| 3. Institusi Pendidikan.....            | 6    |
| 4. Perkembangan Ilmu Keperawatan .....  | 8    |
| <br>                                    |      |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>          |      |
| A. Konsep Diabetes Melitus .....        | 10   |
| B. Konsep Kualitas Tidur .....          | 18   |
| C. Konsep <i>Sleep Hygiene</i> .....    | 24   |
| D. Kerangka Teori.....                  | 27   |
| <br>                                    |      |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>          |      |
| A. Kerangka Konsep .....                | 28   |
| B. Hipotesis Penelitian.....            | 29   |
| C. Definisi Operasional Variabel.....   | 29   |
| <br>                                    |      |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>         |      |
| A. Desain Penelitian.....               | 31   |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian ..... | 31   |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....    | 34   |
| D. Etika Penelitian .....               | 34   |
| E. Alat Pengumpulan Data .....          | 35   |
| F. Prosedur Pengumpulan Data .....      | 37   |
| G. Analisis Data .....                  | 39   |

|  |    |
|--|----|
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>  |    |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....   | 44 |
| B. Analisis Univariat.....   | 45 |
| C. Analisis Bivariat.....  | 48 |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN</b>   |    |
| A. Interpretasi Penelitian.....  | 49 |
| 1. Karakteristik Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal.....                                       | 49 |
| 2. <i>Sleep Hygiene</i> pada Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal.....                           | 50 |
| 3. Kualitas Tidur pada Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal.....                                 | 53 |
| 4. Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal..... | 56 |
| B. Keterbatasan Penelitian.....  | 60 |
| C. Implikasi Penelitian.....   | 60 |
| <b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>  |    |
| A. Simpulan .....  | 62 |
| B. Saran.....  | 63 |

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal tahun 2020 ..... | 30 |
| Tabel 5.1 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Ruang Rawat Inap RSUD Bali Royal Denpasar Tahun 2020 .....                                       | 46 |
| Tabel 5.2 | Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i> Pada Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal Denpasar Tahun 2020 .....                  | 47 |
| Tabel 5.3 | Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal Denpasar Tahun 2020 .....                             | 47 |
| Tabel 5.4 | Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur Pasien DM yang Menjalani Rawat Inap di RSUD Bali Royal Denpasar Tahun 2020 .....             | 49 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |  |    |
|------------|--|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Teori Penelitian .....  | 27 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Konsep Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur Pasien DM..... | 28 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Realisasi Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohon Studi Pendahuluan dari Stikes Bina Usada
- Lampiran 3. Surat Ijin Studi Pendahuluan dari RSUD Bali Royal
- Lampiran 4. Surat Ijin Uji Validitas dari RSUD Bali Medistra
- Lampiran 5. Keterangan Lolos Kaji Etik dari Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 6. Surat Ijin/Rekomendasi Penelitian dari RSUD Bali Royal
- Lampiran 7. Lembar Permintaan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Instrumen Pengumpulan Data
- Lampiran 10. Hasil Analisis Data
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2014). *Diagnosis and classification of diabetes mellitus*. 36, S67–S74. <https://doi.org/org/10.2337/dc13-S067>
- Arisman. (2011). *Obesitas, Diabetes Mellitus, & Dislipidemia: Konsep, Teori, dan Penangan Aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Binti N, S. N. (2016). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *E-Jurnal FK USU*, 1(1), 34–42.
- Damayanti. (2015). *Diabetes Melitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gustimigo, Z. P. (2015). Kualitas tidur penderita diabetes melitus. *Jurnal Majority*, 4(8), 133–138.
- Jacobus, D. J. (2016). Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Diabetes Melitus. *Cermin Dunia Kedokteran*, 43(2), 144–146.
- Kaur, G., & Singh, A. (2017). Sleep hygiene, sleep quality and excessive daytime sleepiness among Indian college students. *J Sleep Med Disord*, 4(1), 1076.
- Kurnia, J., Mulyadi, N., & Rottie, J. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Pancaran Kasih Gmim Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Malau, R. Y., Hartati, E., Hadi, R., & Muin, M. (2017). *Gambaran Sleep Hygiene Lansia di Panti Wreda Elim dan Wisma Harapan asri, Semarang*. Faculty of Medicine.
- Matizih. (2014). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Bandung: Alex Media Komputindo.
- Nadyatama, M. A. (2018). *Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.

- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Meliitus Tipe 2 di Indonesia*. PERKENI.
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1).
- Rahmawati, F., Tarigan, A. H. Z., Fitri, E. Y., & Nugroho, I. P. (2019). HUBUNGAN SLEEP HYGIENE TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 1–5.
- Rekam Medis RSU Bali Royal. (2019). *Laporan Kunjungan Pasien Stroke tahun 2019*. RSU Bali Royal.
- Riwidikdo, H. (2013). Statistik kesehatan dengan aplikasi SPSS dalam prosedur penelitian. *Makassar: Mitra Cendekia*.
- Sayekti, N., & Hendrati, L. (2015). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *Jurnal FKM*, 3(2).
- Setyawan, A. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Edisi.8. Jakarta: EGC.
- Simanjutak, T. D., Saraswati, L. D., & Muniroh, M. (2018). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 328–335.
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I., & Kusumawardhani, R. T. (2014). Hubungan antara sikap sleep hygiene dengan derajat Insomnia pada lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar. *EJ Medika Udayana*, 3(9), 1–18.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. Bendatu (ed.); Edisi Revi). Andi.
- Syahril, Z. (2018). *Identifikasi Pola Tidur dan Gangguan Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Medan Johor*.
- Wahyuningsih, A. S. (2017). Analisis insomnia pada penderita diabetes melitus. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 1–4.

Zhu, B., Xie, M., Park, C. G., & Kapella, M. C. (2018). Adaptation of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Chinese adults with type 2 diabetes. *Journal of the Chinese Medical Association, 81*(3), 242–247.