

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN DIABETES MELITUS

SKRIPSI



OLEH:

Helena Novita Wonga
NRP: 9103015021

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2022**

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN DIABETES MELITUS

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:

Helena Novita Wonga
NRP: 9103015021

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2022**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Helena Novita Wonga

NRP : 9103015021

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, Juli 2022

Yang membuat pernyataan



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Helena Novita Wonga
NRP : 9103015021

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul:

Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Derajat Insomnia Pada Pasien Diabetes Melitus

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Helena Novita Wonga

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN
DIABETES MELITUS

OLEH:
Helena Novita Wonga
9103015021

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penilai seminar skripsi

Pembimbing Utama: Yesiana Dwi Wahyu W, S.Kep., Ns., M.Kep.  (.....)

Pembimbing Pendamping: Emalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.  (.....)

Surabaya, 30 Juni 2022

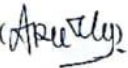
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Skripsi yang ditulis oleh Helena Novita Wonga NRP. 9103015021 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada Tanggal 8 Juli 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.kep ()
2. Sekretaris : MT Arie Lilyana, Skep., Ns., M.kep., Sp.Kep.M.B ()
3. Anggota : Yesiana Dwi Wahyu W, S.kep., M.kep ()
4. Anggota : Ermalynda Sukmawati, S.kep., M.kep ()

Mengesahkan


Yesiana Dwi Wahyu W, S.kep., M.kep
REKAM 1.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak saya Fransiskus Riwu, Mamah saya Maria Anilia, Kakak saya Alexander Keda, keluarga besar saya, teman-teman seperjuangan saya dan orang yang mengasihi saya.

HALAMAN MOTTO

“Tuhan tidak akan membawamu dalam garis lurus, ada tikungan dan ada belokan, ini mungkin tidak terjadi seperti yang kamu pikirkan tetapi kekecewaan, kehancuran adalah semua bagian dari rencana Tuhan”

Joel Osteen

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN DIABETES MELITUS”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan pada program S1 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini, tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns, M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan sebagai dosen pembimbing utama, atas bimbingan, saran, dan motivasi yang beliau diberikan.
2. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing Pendamping, atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan
3. Ibu Linda Juwita, S.kep.,Ns.,M.Kep selaku Penasehat Akademik angkatan 2015, yang selalu memberi semangat, dukungan, serta doa.
4. Ibu Maria Manungkalit.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing akademik, atas dukungan dan motivasi yang diberikan
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu peneliti berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan skripsi.

6. Semua petugas di Puskesmas Pucang Sewu Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk saya melakukan uji validitas dan telah memberikan informasi yang saya butuhkan
7. Semua petugas di Puskesmas Kedungdoro Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk saya melakukan penelitian dan telah memberikan informasi yang saya butuhkan
8. Semua responden di wilayah Puskesmas Pucang Sewu yang telah berpartisipasi membantu saya melakukan uji validitas
9. Semua responden di wilayah Puskesmas Kedungdoro yang telah berpartisipasi membantu saya melakukan penelitian
10. Papa, mama dan Alexander Keda yang senantiasa memberikan dukungan doa, nasihat-nasihat, motivasi, biaya serta kasih sayang yang sampai saat ini
11. Donata, Lodia, Yelsi, Nini, Wahida, Mega, Febri, Meri, Neni yang selalu memberi semangat, serta kesediaanya untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan.

Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, 1 Juli 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Sleep Hygiene</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	7

2.1.2 Tujuan <i>Sleep Hygiene</i>	7
2.1.3 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	7
2.1.4 Cara Pengukuran <i>Sleep Hygiene</i>	9
2.2 Insomnia	10
2.2.1 Definisi Insomnia	10
2.2.2 Klasifikasi Insomnia	10
2.2.3 Aspek-Aspek Insomnia	11
2.2.4 Derajat Insomnia	12
2.2.5 Faktor Penyebab Insomnia	13
2.2.6 Tanda Dan Gejala Insomnia	14
2.2.7 Dampak Insomnia	14
2.2.8 Cara Pengukuran Insomnia	15
2.3 Diabetes Melitus	16
2.3.1 Definisi Diabetes Melitus	16
2.3.2 Klasifikasi Diabetes Melitus	16
2.3.3 Faktor Predisposisi Diabetes Melitus	17
2.3.4 Patofisiologi Diabetes Melitus	19
2.3.5 Manifestasi Diabetes Melitus	20
2.3.6 Komplikasi Diabetes Melitus	22
2.3.7 Pemeriksaan Penunjang Diabetes Melitus	24
2.3.8 Penatalaksanaan Diabetes Melitus	26
2.4 Konsep Tidur	26
2.4.1 Definisi Tidur	26
2.4.2 Fisiologis Tidur	27
2.4.3 Kebutuhan Tidur	29
2.4.4 Manfaat Tidur	30
 BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAN DAN HIPOTESIS	31
3.1 Kerangka Konseptual	31
3.2 Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomnia	32
3.3 Hipotesis	33
 BAB 4 METODE PENELITIAN	34
4.1 Desain Penelitian	34
4.2 Identifikasi Variabel	34
4.2.1 Variabel Bebas	35
4.2.2 Variabel Terikat	35
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
4.4 Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel	36
4.4.1 Populasi	36
4.4.2 Sampel	37
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	37
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	38
4.6 Metode Pengumpulan Data	39
4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data	39
4.6.2 Instrumen Penelitian	40
4.6.3 Waktu Dan Tempat Penelitian	43

4.7	Validitas Dan Realibilitas Alat Ukur	43
4.7.1	Validitas	43
4.7.2	Reliabilitas	44
4.8	Teknik Analisa Data.....	45
4.8.1	Editing.....	45
4.8.2	<i>Scoring</i>	46
4.8.3	Coding.....	47
4.8.4	Tabulating	48
4.8.5	Uji Hipotesis	48
4.9	Etika Penelitian	49
4.9.1	Prinsip Manfaat	49
4.9.2	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia	50
4.9.3	Hak Dijaga Kerahasiaanya	51
4.9.4	Manfaat	51
4.9.5	Kejujuran.....	52
4.9.6	Menepati Janji	52
4.9.7	<i>Autonomy</i>	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....		53
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	53
5.2	Hasil Penelitian	54
5.2.1	Data Umum	54
5.2.2	Data Khusus	59
5.2.3	Uji Hipotesis	61
BAB 6 PEMBAHASAN		63
6.1	<i>Sleep Hygiene</i>	63
6.2	Insomnia.....	65
6.3	Hubungan Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Pasien Diabetes Melitus	67
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....		70
7.1	Kesimpulan	70
7.2	Saran.....	70
7.2.1	Bagi Responden	70
7.2.2	Bagi Lahan Penelitian	70
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	71
7.2.4	Bagi Keluarga	71
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN.....		77
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN		105

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Kadar Glukosa Darah Puasa.....	24
Tabel 2.2. Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4.1. Definisi Operasional <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomnia.....	35
Tabel 4.2. Kisi-Kisi Variabel Penelitian : <i>Sleep Hygiene</i>	41
Tabel 4.3. Alternatif Jawaban Kuesioner Derajat Insomnia	42
Tabel 4.4. Kisi- Kisi Pertanyaan Kuesioner Derajat Insomnia	42
Tabel 4.5. Interpretasi Reliabilitas	44
Tabel 4.6. <i>Coding Sleep Hygiene</i>	47
Tabel 4.7. <i>Coding</i> Derajat Insomnia	47
Tabel 5.1 Tabulasi Silang <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomni.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Tahapan Siklus Tidur	29
Gambar 3.1. Kerangka Konsptual Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomnia.....	31
Gambar 4.1. Kerangka Kerja Penelitian Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomnia	38
Gambar 5.1 Diagram Pie Karakterisik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Gambar 5.2 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	55
Gambar 5.3 Diagram Pie Karakteristi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	56
Gambar 5.4 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	56
Gambar 5.5 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Perkawinan	57
Gambar 5.6 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pendapatan Perbulan	57
Gambar 5.7 Diagram Pie Karateristik Responden Berdasarkan Yang Tinggal Serumah Dengan Responden.....	58
Gambar 5.8 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Diabetes Melitus	58
Gambar 5.9 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Keluhan Pada Malam Hari Akibat Diabetes	59
Gambar 5.10 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan <i>Sleep Hygiene</i>	60
Gambar 5.11 Diagram Pie Karakteristik Responden Berdasarkan Derajat Insomnia.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Persetujuan Penjelasan Penelitian	77
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	79
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Data Umum	81
Lampiran 4. Kuesioner <i>Sleep Hygiene</i>	82
Lampiran 5. Kuesioner Derajat Insomnia	83
Lampiran 6. Surat Pengantar Pemohonan Ijin Survey Awal.....	84
Lampiran 7. Surat Pengantar Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat.....	85
Lampiran 8. Surat Pengantar Dinas Kesehatan Kota Surabaya	86
Lampiran 9. Hasil Data Uji Validitas Instrumen <i>Sleep Hygiene</i>	87
Lampiran 10. Hasil Uji Realibilitas Instrumen <i>Sleep Hygiene</i>	90
Lampiran 11. Hasil Data Uji Validitas Instrumen Derajat Insomnia.....	91
Lampiran 12. Hasil Uji Realibilitas Instrumen Derajat Insomnia	93
Lampiran 13. Lembar Rekapitulasi Jawaban Kuesioner <i>Sleep Hygiene</i>	91
Lampiran 14. Lembar Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Derajat Insomnia	96
Lampiran 15. Hasil Uji Hipotesis.....	98
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 17. Demografi	100

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL	105
HALAMAN PERSETUJUAN	106
ABSTRAK	107
<i>ABSTRACT</i>	108
PENDAHULUAN	109
METODE PENELITIAN	110
HASIL PENELITIAN	110
PEMBAHASAN	113
KESIMPULAN DAN SARAN	116
KEPUSTAKAAN	116

ABSTRAK

HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Oleh : Helena Novita Wonga

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menimbulkan salah satu gangguan tidur yakni insomnia, gangguan tidur yang dialami seseorang menandakan adanya *sleep hygiene* yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan *Sleep hygiene* dengan derajat insomnia. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi seluruh pasien diabetes melitus di Puskesmas Kedungdoro Surabaya dengan jumlah 112 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 40 orang dengan teknik *consecutive sampling*. Variabel independen adalah *sleep hygiene* dan variabel dependen adalah derajat insomnia. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner *sleep hygiene* dan derajat insomnia. Hasil penelitian menunjukkan *sleep hygiene* berat sebanyak 17 orang (43%) dan derajat insomnia buruk sebanyak 17 orang (42%). Uji hipotesis menggunakan Rank Sperman diperoleh nilai $p=0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan derajat insomnia dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,859 yang berarti ada hubungan yang sangat kuat dan searah. *Sleep hygiene* baik dapat mempengaruhi perilaku tidur individu dan membantu individu dalam menghadapi gangguan tidur sehingga menghasilkan derajat insomnia yang baik.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene*, Derajat Insomnia, Diabetes Melitus