

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden di Puskesmas Kedungdoro Surabaya mayoritas memiliki *sleep hygiene* yang buruk sebanyak 17 orang (43%) dan mayoritas memiliki derajat insomnia berat, yaitu 17 orang (42%) serta terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan derajat insomnia, yang berarti jika semakin buruk *sleep hygiene* seseorang, maka semakin berat derajat insomnianya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan tetap melakukan aktivitas pekerjaannya secara rutin namun perlu sesering mungkin memodifikasi lingkungan tidurnya, sehingga terciptanya lingkungan tidur yang nyaman dan membuat tidur lebih pulas dan berkualitas.

7.2.2 Bagi Lahan Penelitian

Kepada institusi tempat penelitian khususnya Puskesmas Kedungdoro Surabaya yang sudah bagus dalam membantu pasien diabetes melitus dengan memberikan program *home visit* serta pendampingan pada pasien diabetes melitus. Serta diharapkan puskesmas dapat memberikan promosi kesehatan yang berkaitan tentang perilaku tidur atau *sleep hygiene* yang dapat meringankan derajat insomnia sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur penderita diabetes melitus.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti tingkat stres atau tingkat depresi pada variabel independen karena diduga variabel tersebut berpengaruh terhadap derajat insomnia pada pasien diabetes melitus.

7.2.1 Bagi Keluarga

Bagi keluarga diharapkan dapat membantu pasien diabetes melitus dalam melakukan *sleep hygiene* yang baik dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu penurunan derajat insomnia pada pasien diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsan, Kapti, R. E., & Putri, S. A. (2015). Pengaruh Terapi *Sleep Hygiene* Terhadap Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani Hospitalisasi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1)
- Akoso. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Kanisius
- Amalina, S. (2015). Hubungan Penggunaan Media Elektronik dan Gangguan Tidur. *Sari Pediatri*, 17(4), 273-278.
- American Diabetes Association (ADA). (2014). Diagnosis And Classification Of Diabetes Mellitus. *Journal Diabetes Care*, 34 (1), 62-69.
- Amir, M., & Nurmiati, J. (2010). *Tatalaksana Insomnia Bisa Terjadi Pada Semua Lapisan Usia, tak Terkecuali Anak-Anak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anwar, Z. (2010). *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Malang: F.Psi-UMM
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan, Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI tahun (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas)*. Dipetik Juli 2019, dari <http://www.depkes.go.id/resource/download/general/hasil%20rikesdas%2018.pdf>
- Berman, A. J., Snyder. S., Kozier, B. J., & Erb, G. (2008) *Fundamental Keperawatan edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika
- Bilous, R. & Donnelly, R. (2014). *Buku pegangan diabetes*. Jakarta: Bumi Medika.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Elsevier.
- Bukit, E. K (2005). Kualitas Tidur Dan Faktor-Faktor Klien Lanjut Usia Yang Dirawat Inap Di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit, Medan 2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41-47
- Bustan. (2015). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular* .Jakarta: Rineka Cipta.
- Canadian Diabetes Association. (2013). Definition, Classification And Diagnosis Of Diabetes, Prediabetes And Metabolic Syndrome. *Canadian Journal Of Diabetes*, 37, 8-11.
- Cunha, M. C., Zanetti, M. L., & Hass, V. J. (2008). Sleep quality in type 2 diabetics. *Rev.Latino-am enfermagem*, 16(5).

- Effendi, F., & Makfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Erliana, E. (2008). Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif Di BPSTW Ciparay Bandung. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 42. 190-201
- Ghadafi, M. (2010). *Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Dan Non-Farmakologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghifaaajah. (2012). Pengaruh Pemberian Aktivitas ROM (Range of Motion) Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Melitus di Ruang Bedah Pria RSUD Cut Mutia. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan* 6(2)
- Gustimigo, Z. P. (2015). Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus. *Majority*, 4(8), 133-138.
- Hellstrom, P. M. (2013). Satiety Signals and Obesity. *Current Opinion in Gastroenterology*, 29(2), 222-227
- Hidayah, N., & Alif, H. (2016). Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Wanita Premenopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 69-76.
- Hidayat, A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Islamiyah, W. R. (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur*. Jakarta: Sagung Seto.
- Khandelwal, D., Dutta, D., & Kalra, S. (2017). Sleep Disorder in Type 2 Diabetes. *Indian Journal Of Endocrinology and Metabolism*, 21(5)
- leBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Hars, J. (2005). The Relationship Between Reported Sleep Quality and Sleep Hygiene in Italian and American Adolescents. *Pediatrics*, 115(1)
- Mallampali, M. P. (2014). Exploring Sex And Gender Differences In Sleep Health: A Society For Womens Health Research Report. *J Womens Health*. 53-62
- Mardjono, M. (2008). *Kesadaran Dan Fungsi Luhur, Neurologi Klinis Dasar*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Mastin, D. F., Bryson, J., & Corwyn, R. (2006). Assessment of Sleep Hygiene Using the Sleep Hygiene Index. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3)
- Meiner, S. E., & Kazer, M. W. (2011). *Gerontological nursing 4th edition*. Philadelphia: Elsevier.

- Morin, C. M., Belleville, G., Belanger, L., & Ivers, H. (2011). The Insomnia Severity Index: Psychometric Indicators to Detect Insomnia Case and Evaluated Treatment. *Sleep Research Society*, 34(5), 601-608
- National Institute for Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIDDK). (2014). Cause Of Diabetes. NIH Publication.
- National Sleep Foundation. (2017). *Insomnia* dipetik dari <http://sleepfoundation.org/insomnia/content/what-is-insomnia>
- Nolan, H., & Price, J. H. (2009). Adolescents Sleep Behavior and Perceptions of Sleep. *Journal of School Health*, 79(5)
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Padila. (2012). *Buku ajar: keperawatan medical bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pattaru, F., Situngkir, R., Bate, I., Akollo, J. E. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2). 46-51
- Perfect, M., & Elkins, G. (2010). Cognitive-behaviour therapy and hypnotic relaxation to treat sleep problem in adolescent with diabetes. *J Clin Psychol*, 66(11), 1205-1215.
- PERKENI. (2011). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2
- Potter, A.P., & Perry, A.G. (2010). *Fundamental Keperawatan Edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, A.P., & Perry, A.G. (2009). *Fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasadja, A. (2010). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: Hikmah
- Prayitno, A. (2011). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaanya. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, 21(1). 23-30
- Price, S.A., & Wilson, L.M. (2006). Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Jakarta: EGC
- Purnama, N. L. (2019). Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30-36.
- Rafknowledge, K. (2010). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: EGC

- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *Jurnal ilmu teknologi dan kesehatan*, 9(1).
- Rahmawati, F., Jaji., & Rizona, F. (2021). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Aisyah*, 8(1). 17-24
- Sayekti, N., & Hendrati, L. Y. (2015). Analisis Resiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiology*, 3(2), 181-193
- Siregar, L.P., & Hidajat, L.L. (2017). Faktor yang Berperan Terhadap Depresi, Kecemasan dan Stres pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 6(1), 15-22
- Siregar, M. (2011). *Mengenal sebab – sebab, akibat – akibat dan cara terapi insomnia*. Yogyakarta: Flash Book.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&b*. Bandung: Alfabeta.
- Surani, S., Burito, V., Ghamande, S. (2015). Effect Of Diabetes Mellitus On Sleep Quality. *World J Diabetes*, 6(6). 68-87
- Susilowati, P. (2006). *Insomnia*. Yogyakarta: Andi
- Swarjana, I.K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Syamsiyah, N. (2017). *Berdamai Dengan Diabetes*. Jakarta: FK UI
- Tantero, I. N., Pengemanan, D. H.C., & Polli, H. (2016). Hubungan Diabetes Melitus dengan Kualitas Tidur. *Jurnal e-Biomedik* 4(2)
- Tholib, A. M. (2016). *Diabetes Melitus Klasifikasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Tsou, M. T. (2014). The Association Between Metabolic Syndrome And Sleep Symptoms And Sleep Hygiene In Elderly In Northern Taiwan. *Advances In Aging Research*, 3. 18-24
- Wahyuningsih, A. S. (2017). Analisis Insomnia Pada Pasien Diabetes Melitus. *Indonesian Journal of Nutritional Epidemiology and Reproductive*, 6(1)
- Wartanah, T. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika

Wold, G. (2012). *Basic Geriatric Nursing – 5th ed.* Missouri: Elsevier

World Health Organization. (2016). Diabetes Fakta Dan Angka. Dipetik September 2018, dari <http://www.searo.who.int/indonesia/topic/8-whd208-diabetes-fact-and-numers-indonesian>.