

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Februari 2026  
Wiradani Tri Rejeki  
011221019

**PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI  
PUSKESMAS TUNTANG**

**ABSTRAK**

Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh penderita Diabetes Melitus tipe 2 dan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta pengelolaan penyakit. Edukasi *sleep hygiene* menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu memperbaiki kualitas tidur penderita Diabetes Melitus tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Tuntang. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan non-equivalent control group design. Sampel penelitian berjumlah 42 responden penderita Diabetes Melitus tipe 2 yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 21 responden. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index sebelum dan sesudah intervensi. Kelompok intervensi diberikan edukasi *sleep hygiene* selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test dan Independent Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki kualitas tidur kurang baik (100%). Setelah diberikan edukasi *sleep hygiene*, sebanyak 18 responden (85,7%) pada kelompok intervensi mengalami kualitas tidur baik dan 3 responden (14,3%) masih memiliki kualitas tidur kurang baik. Pada kelompok kontrol setelah periode pengamatan, sebanyak 9 responden (42,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 12 responden (57,1%) tetap memiliki kualitas tidur kurang baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang bermakna pada kelompok intervensi dengan nilai  $p = 0,000$ , sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,254$ . Perbandingan kualitas tidur posttest antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,000$ . Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa edukasi *sleep hygiene* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur penderita Diabetes Melitus tipe 2 dan dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis di pelayanan kesehatan primer.

**Kata Kunci :** diabetes melitus tipe 2, edukasi *sleep hygiene*, kualitas tidur, perawatan nonfarmakologis, PSQI

Ngudi Waluyo University  
S1 Nursing Study Program  
Thesis, February 2026  
Wiradani Tri Rejeki  
011221019

**THE EFFECT OF SLEEP HYGIENE EDUCATION ON SLEEP QUALITY  
IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT TUNTANG PUBLIC  
HEALTH CENTER**

**ABSTRACT**

*Sleep disorders are commonly experienced by patients with type 2 diabetes mellitus and may lead to decreased quality of life and suboptimal disease management. Sleep hygiene education is a nonpharmacological intervention that can be applied to help improve sleep quality in patients with type 2 diabetes mellitus. This study aimed to determine the effect of sleep hygiene education on sleep quality among patients with type 2 diabetes mellitus at Tuntang Public Health Center. This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group approach. The sample consisted of 42 patients with type 2 diabetes mellitus, divided into an intervention group and a control group, each comprising 21 respondents. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire before and after the intervention. The intervention group received sleep hygiene education for two weeks, while the control group did not receive any intervention. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test. The results showed that before the intervention, all respondents in both the intervention and control groups had poor sleep quality (100%). After receiving sleep hygiene education, 18 respondents (85.7%) in the intervention group had good sleep quality, while 3 respondents (14.3%) remained in the poor sleep quality category. In the control group, after the observation period, 9 respondents (42.9%) had good sleep quality and 12 respondents (57.1%) continued to have poor sleep quality. Statistical analysis revealed a significant improvement in sleep quality in the intervention group ( $p = 0.000$ ), whereas no significant difference was found in the control group ( $p = 0.254$ ). The comparison of posttest sleep quality between the intervention and control groups showed a significant difference ( $p = 0.000$ ). The study concludes that sleep hygiene education has a significant effect on improving sleep quality among patients with type 2 diabetes mellitus and can be applied as a nonpharmacological nursing intervention in primary healthcare settings.*

**Keywords:** *diabetes mellitus type 2, nonpharmacological care, PSQI, sleep hygiene education, sleep quality*