

# Pengaruh edukasi sleep hygiene terhadap kualitas tidur dan kadar glukosa darah pada anak dengan diabetes melitus tipe 1 = Effects of sleep hygiene education on sleep quality and blood glucose status in children with diabetes mellitus type 1

Tumakaka, Grace Yuliona Sirtin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476125&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Anak dengan Diabetes Melitus Tipe 1 DMT1 sangat rentan mengalami gangguan tidur. Edukasi sleep hygiene merupakan intervensi yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi sleep hygiene terhadap kualitas tidur dan status glukosa darah pada anak DMT1 di Ikatan Keluarga Penyandang Diabetes Anak dan Remaja IKADAR. Jenis penelitian quasi eksperimen pre-post test with control group. Sampel penelitian adalah penderita DMT1 usia 6-18 tahun yang tergabung di IKADAR berjumlah 46 terbagi atas 23 anak kelompok intervensi dan 23 anak kelompok kontrol. Kelompok intervensi mendapat edukasi selama 10 menit melalui video yang berisi tips sleep hygiene yang kemudian diterapkan selama 3 hari dan kelompok kontrol mendapat intervensi standar. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI . Data glukosa darah saat bangun pagi diperoleh berdasarkan rekapan hasil pemeriksaan secara mandiri oleh sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur meningkat p

.....Children with Diabetes Mellitus Type 1 DMT1 are susceptible to sleep disorders. Sleep hygiene education is the recommended intervention for sleep disorders. The purpose of this study was to identified the effect of sleep hygiene education on sleep quality and blood glucose status in children DMT1 in Ikatan Keluarga Penyandang Diabetes Anak dan Remaja IKADAR . The type of this study was quasi experimental pre post test with control group. The sample was the patients aged 6 18 DMT1 who joined in IKADAR total 46 divided into 23 sample of the intervention group and 23 control group. The intervention group was educated for 10 minutes via a video containing sleep hygiene tips which are then applied for 3 days and the control group received standard intervention. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI . Data on blood glucose in the morning was collected based on a sample diary at home. The results of this study showed the sleep quality score increased p