

# Efektivitas edukasi sleep hygiene berbasis teori self efficacy terhadap kualitas tidur dan nilai sleep hygiene index (SHI) pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan gangguan tidur = The effectiveness of sleep hygiene education based on self efficacy theory on sleep quality and sleep hygiene index values in diabetes mellitus type 2 patients with sleep disorders

Irmariani Irbar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920540474&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar Belakang: Gangguan tidur merupakan salah satu masalah umum yang banyak dijumpai pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Permasalahan ini tidak terlepas dari dampak proses penyakit dan pola hidup yang tidak sehat. Gangguan tidur dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk dan berdampak pada diabetes melitus tipe 2, yaitu meningkatkan risiko komplikasi penyakit bahkan kematian. Diperlukan intervensi atau terapi untuk mengatasi gangguan tidur secara komprehensif dari berbagai disiplin ilmu. Praktik sleep hygiene yang buruk karena beberapa faktor termasuk kecemasan, stres, depresi, dll juga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Teori self efficacy dapat diterapkan untuk meningkatkan rasa percaya diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 yang mengalami masalah psikososial seperti stres, kecemasan dan depresi. Bahan dan Metode: Penelitian ini dilakukan terhadap 46 pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan gangguan tidur yang dialokasikan pada kelompok intervensi (n=23) dan kelompok kontrol (n=23). Program edukasi sleep hygiene berbasis teori self efficacy diberikan selama dua minggu dan menilai kualitas tidur dan praktik sleep hygiene menggunakan kuesioner Pittsburg Scale Quality Index (PSQI) dan Sleep Hygiene Index (SHI) sebelum dan sesudah intervensi. Skor komponen dibandingkan antara kedua kelompok. Hasil: Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kualitas tidur dan nilai Sleep Hygiene Index antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi ( $p = 0,026$  dan  $p = 0,025$ ). Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi sleep hygiene berbasis teori self efficacy efektif terhadap peningkatan kualitas tidur dan praktik sleep hygiene yang baik.

.....Introduction: Sleep disorder is one of common problem that can be found on Diabetes Mellitus Type 2 patients. This problem is related by the impact of the diseases process and unhealthy lifestyle. Sleep disorder is associated with poor sleep quality and have an impact on type 2 diabetes mellitus, namely increasing the risk of disease complications and even death. Interventions or therapies are needed to treat sleep disorders comprehensively from various scientific disciplines. Poor sleep hygiene practices due to several factors including anxiety, stress, depression, etc. also cause poor sleep quality. Self-efficacy theory can be applied to increase the self-confidence of type 2 diabetes mellitus patients who experience psychosocial problems such as stress, anxiety and depression. Materials and methods: This study was conducted on 46 type 2 diabetes mellitus patients with sleep disorders who were allocated to the intervention group (n=23) and the control group (n=23). The sleep hygiene education program based on self-efficacy theory was given for two weeks and assessed sleep quality and sleep hygiene practices using Pittsburg Scale Quality Index (PSQI) and Sleep Hygiene Index (SHI) questionnaires before and after the intervention. Component scores were compared between the two groups. Results: There was a significant difference between the average sleep quality score and sleep hygiene index value between the intervention group and the control group after being

given the intervention ( $p=0,026$  and  $p=0,025$ ). Conclusion: The results of this study indicate that sleep hygiene education based on self-efficacy theory is effective in improving sleep quality and good sleep hygiene practices.