

ABSTRAK

Diabetes merupakan Ketidakmampuan tubuh untuk menggunakan insulin secara efektif atau kurangnya produksi insulin oleh pankreas dalam kondisi jangka panjang. Kecemasan berhubungan dengan stress psikologi yang berkorelasi dengan kualitas tidur yang baik, kebersihan tidur yang buruk. *Sleep hygiene* merupakan istilah yang mengacu pada kebiasaan yang mendukung tidur yang sehat dan berkualitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *sleep hygiene* terhadap kecemasan pada penderita diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Royal Prima. Riset ini memanfaatkan metode kuantitatif melalui desain quasi-experimen, menerapkan strategi *one group pre-test post-test design*, kemudian menggunakan uji Wilcoxon. Pada data Analisa yang ditampilkan diketahui 48 pasien antara variabel sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukan perlakuan *sleep hygiene* atau kebersihan tidur $z = -5.00$ dengan nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0.000. Dari hasil penelitian kecemasan sebelum dilakukan *sleep hygiene* (kebersihan tidur) didapatkan mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan *sleep hygiene* (kebersihan tidur) selama 10-15 menit didapatkan mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan sudah berkurang dari sebelumnya dan didapatkan mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan (62.5%) sebelum dilakukan *sleep hygiene* (kebersihan tidur), dan kecemasan ringan menjadi menurun (52.1%) setelah dilakukan *sleep hygiene* (kebersihan tidur). Jika dalam data tersebut didapat tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji nonparametrik. Jika $p \leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, jika $p \geq 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut. Kesimpulan dari penelitian ini adanya pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukannya *sleep hygiene* terhadap pasien yang mengalami kecemasan terhadap penyakit Diabetes mellitus di Rumah Sakit Royal Prima Medan.

Kata kunci: *Diabetes melitus; Kecemasan; Sleep hygiene*

ABSTRACT

Diabetes is the inability of the body to use insulin effectively or the lack of insulin production by the pancreas in the long term. Anxiety is related to psychological stress that correlates with good sleep quality and poor sleep hygiene. Sleep hygiene is a term that

refers to habits that support healthy and quality sleep. The purpose of the research is to determine the effect of sleep hygiene on anxiety in diabetes mellitus patients at Royal Prima General Hospital. This research utilizes a quantitative method through a quasi-experimental design, applying the one group pre-test post-test design strategy, then using the Wilcoxon test. In the displayed analysis data, it is known that 48 patients between the pre-test and post-test variables underwent sleep hygiene treatment with a z value of -5.00 and a Sig. (2-tailed) value of 0.000. From the research results, it was found that before sleep hygiene was implemented, the majority of patients experienced mild anxiety. after sleep hygiene was performed for 10-15 minutes, it was found that the majority of patients experienced a reduction in mild anxiety compared to before, and the majority of patients experienced mild anxiety (62.5%) before sleep hygiene was performed, and mild anxiety decreased (52.1%) after sleep hygiene was performed. If the data is found to be not normally distributed, then a nonparametric test is used. If $p \leq 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, indicating an influence between the independent and dependent variables. On the other hand, if $p \geq 0.05$, then H_0 is accepted and H_a is rejected, indicating that there is no influence between the two variables. The conclusion of this study is that there is an influence before and after the implementation of sleep hygiene on patients experiencing anxiety related to Diabetes Mellitus at Royal Prima Hospital Medan.

Key words: *Diabetes mellitus; Anxiety; Sleep hygiene*