

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI *SLEEP HYGIENE*
BERBASIS *EYE MASK* DAN *EARPLUG*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PASIENT DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD BANJAR



VANYA AGENG RAHMAWATI
NIM. P2.06.20.12.3047

PRODI D-III KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA

2026



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *SLEEP HYGIENE*
BERBASIS *EYE MASK* DAN *EARPLUG*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR
PASIEEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD BANJAR**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan
Tasikmalaya



**VANYA AGENG RAHMAWATI
NIM. P2.06.20.12.3047**

**PRODI D-III KEPERAWATAN TASIEMMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN
KESEHATAN TASIEMMALAYA**

2026



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi *Sleep Hygiene* Berbasis *Eye Mask* dan *Earplug* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Banjar”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tak lepas dari pihak-pihak yang telah membantu, membimbing, dan mendukung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

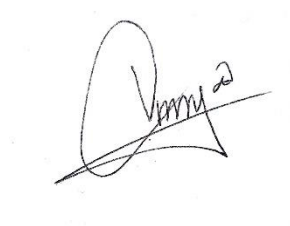
1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Ners., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Ns. Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini
6. Bapak Ibu dosen selaku dosen mata kuliah yang telah membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan proposal penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh Staf Dosen di Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya yang turut membantu penulis menjalani perkuliahan.
8. Kedua orang tua “Papah dan Mamah, Mbah, Adik laki-laki saya” yang senantiasa mendukung dan mendoakan dalam setiap proses yang saya jalani dengan sabar mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan emosional maupun materi yang tidak terhingga, mau bertukar pikiran serta memberi masukan yang mempermudah dan memperingan segala proses saya, sepenggal rangkaian ucapan terimakasih ini tidak cukup menggambarkan

seberapa besar rasa cinta dan syukur saya telah lahir didalam keluarga hangat dan penuh kasih ini.

9. Serta keluarga besar saya terutama Paman saya yang akrab saya panggil “Uwa Mpu” serta kakak sepupu laki-laki saya yang kerap saya panggil “Ang Enu” yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik dukungan emosional maupun lainnya kepada penulis.
10. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Tasikmalaya, 2 Juni 2026



Penulis,
Vanya Ageng Rahmawati

ABSTRAK
IMPLEMENTASI *SLEEP HYGIENE*
BERBASIS *EYE MASK* DAN *EARPLUG* TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RSUD BANJAR

Vanya Ageng Rahmawati ¹
Ns. Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep ²
Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B ³

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit degeneratif yang menjadi tantangan di bidang kesehatan dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya. Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 kualitas tidur yang buruk merupakan komorbiditas yang sering terabaikan pada pasien Diabetes Melitus tipe 2, dengan prevalensi mencapai 82,1% di Indonesia. Gangguan metabolisme memicu diuresis osmotik yang menyebabkan nokturia, nyeri neuropatik, dan iskemia saraf, yang secara klinis dapat memperparah resistensi insulin serta menghambat penyembuhan ulkus. Dengan demikian diperlukan intervensi terkait perbaikan kualitas tidur tersebut karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *sleep hygiene* berbasis *eye mask* dan *earplug* terhadap kualitas tidur dan stabilitas klinis pada pasien DM tipe 2. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan selama lima hari. Pengukuran kualitas tidur dilakukan secara subjektif menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan evaluasi harian serta observasi parameter klinis (GDS dan tanda-tanda vital). Hasil pengkajian menunjukkan peningkatan Skor global PSQI menurun drastis dari 14 menjadi 5 setelah intervensi. Secara klinis, terjadi perbaikan stabilitas metabolik dengan penurunan kadar GDS dari 234 mg/dL menjadi 159 mg/dL, serta normalisasi tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 125/77 mmHg. Penggunaan *eye mask* dan *earplug* terbukti efektif meningkatkan domain 'Kemudahan Tidur Kembali' meskipun terdapat interupsi lingkungan, nyeri dan nokturia. Kesimpulan karya tulis ilmiah ini menunjukan Intervensi *sleep hygiene* melalui isolasi sensorik sistematis secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, menurunkan hormon stres kortisol, dan mendukung stabilitas glukosa darah. Manajemen lingkungan berbasis *eye mask* dan *earplug* hendaknya dijadikan standar prosedur operasional (SPO) non-farmakologis di ruang rawat inap guna mendukung proses pemulihan pasien diabetes secara holistik.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kualitas Tidur, *Sleep Hygiene*, *Eye Mask*, *Earplug*.

Kementrian Kesehatan Republik
Indonesia Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya^{1,2,3}

ABSTRACT

**THE IMPLEMENTATION OF SLEEP HYGIENE
USING EYE MASKS AND EARPLUG S TO IMPROVE SLEEP QUALITY
IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS
AT BANJAR GENERAL HOSPITAL**

Vanya Ageng Rahmawati ¹
Ns. Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep ²
Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B ³

Diabetes mellitus (DM) is a degenerative disease that poses a significant challenge to public health, with incidence rates rising every year. In patients with Type 2 Diabetes Mellitus, poor sleep quality is a frequently overlooked comorbidity, with a prevalence reaching 82.1% in Indonesia. Metabolic disturbances trigger osmotic diuresis, leading to nocturia, neuropathic pain, and nerve ischemia, which clinically can exacerbate insulin resistance and hinder ulcer healing. Therefore, interventions aimed at improving sleep quality are necessary. This scientific paper aims to evaluate the effectiveness of a sleep hygiene intervention using an eye mask and earplugs on sleep quality and clinical stability in patients with Type 2 DM. This study employed a case study design with a nursing care approach over a five-day period. Sleep quality was assessed subjectively using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), along with daily evaluations and observations of clinical parameters (GDS and vital signs). The results of the assessment showed a significant decrease in the PSQI global score from 14 to 5 following the intervention. Clinically, there was an improvement in metabolic stability with a decrease in GDS levels from 234 mg/dL to 159 mg/dL, as well as normalization of blood pressure from 155/100 mmHg to 125/77 mmHg. The use of an eye mask and earplugs proved effective in improving the 'Ease of Falling Back Asleep' domain despite environmental interruptions, pain, and nocturia. The conclusion of this scientific paper demonstrates that sleep hygiene intervention through systematic sensory isolation significantly improves sleep quality, reduces the stress hormone cortisol, and supports blood glucose stability. Environmental management using eye masks and earplugs should be adopted as a non-pharmacological standard operating procedure (SOP) in inpatient wards to support the holistic recovery process of diabetic patients.

Keywords : Diabetes Mellitus, Sleep Quality, Sleep Hygiene, Eye Mask, *Earplug*

Ministry of Health of the Republic
of Indonesia, Poltekkes Kemenkes
Tasikmalaya^{1,2,3}

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Diabetes Melitus.....	9
B. Konsep Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	26
C. Konsep Topik Bahasan Keperawatan	37
D. Kerangka Konsep dan Kerangka Konsep Studi Kasus.....	67
BAB III METODE KTI	73
A. Desain KTI	73

B.	Subyek KTI	73
C.	Definisi Operasional / Batasan Istilah	73
D.	Lokasi dan Waktu	75
E.	Prosedur Penyusunan KTI.....	75
F.	Teknik Pengumpulan Data	78
G.	Instrumen Pengumpulan Data	79
H.	Keabsahan Data	79
I.	Analisa Data	80
J.	Etika Penelitian	80
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....		82
A.	Hasil Karya Tulis Ilmiah	82
B.	Pembahasan Karya Tulis Ilmiah.....	98
C.	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	108
D.	Implikasi Keperawatan.....	109
BAB V PENUTUP.....		118
A.	SIMPULAN.....	118
B.	SARAN	119
DAFTAR PUSTAKA		121
<i>Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....</i>		<i>126</i>
<i>Lampiran 2 Daftar Riwayat Hidup</i>		<i>127</i>
<i>Lampiran 3 Daftar Bimbingan.....</i>		<i>128</i>
<i>Lampiran 4 Asuhan Keperawatan</i>		<i>129</i>
<i>Lampiran 5 Kuisiioner Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ..</i>		<i>163</i>
<i>Lampiran 6 Kisi – Kisi Kuesioner PSQI.....</i>		<i>164</i>
<i>Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur Sleep hygiene checklist</i>		<i>166</i>

<i>Lampiran 8 Hasil Turnitin</i>	167
<i>Lampiran 9 Dokumentasi</i>	168

DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 Perencanaan Keperawatan	32
TABEL 2.2 Kuesioner Kualitas Tidur PSQI	53
TABEL 2.3 Kisi – Kisi Kuesioner PSQI.....	54
TABEL 2.4 Prosedur <i>Sleep hygiene checklist</i>	61
TABEL 4.1 Rekapitulasi Skor Komponen PSQI pada Pasien DM Tipe 2.....	94
TABEL 4.2 Rekapitulasi Harian	95
TABEL 4.3 Rekapitulasi Harian Tambahan	97

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Produk <i>Eye Mask</i> dan <i>Earplug</i>	62
--	----

DAFTAR BAGAN

BAGAN 2.1 Pathway DMT2	16
BAGAN 2.2 Siklus Tidur	43
BAGAN 2.3 Kerangka Teori.....	67
BAGAN 2.4 Kerangka Konsep.....	68