

ABSTRAK

Gangguan tidur bisa juga disebut sebagai *sleep disorder* menjadi masalah yang sering di alami oleh penderita diabetes melitus. Gangguan tidur membuat kualitas tidur terganggu dan tidak dapat disepelekan, karena bisa mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik, terutama pada penderita diabetes melitus. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan terapi *sleep hygiene* dengan *healing exercise* terhadap gangguan pola tidur pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Lidah Kulon Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus pada pasien Ny.L. Hasil pengkajian didapatkan seorang perempuan berusia 62 tahun mengeluh sulit tidur. Klien memiliki riwayat diabetes melitus. Peneliti memberikan intervensi keperawatan berupa terapi *sleep hygiene* dengan *healing exercise* selama 2 minggu dengan durasi 30-60 menit untuk mengatasi gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan pengkajian kualitas tidur.

Setelah dilakukan asuhan keperawatan manajemen pola tidur dan terapi *sleep hygiene* dengan *healing exercise* selama 2 minggu didapatkan hasil bahwa keluhan sulit tidur berkurang, mengeluh sering terjaga berkurang, tidak puas tidur berkurang, istirahat tidak cukup berkurang dan pola tidur membaik.

Terapi *sleep hygiene* dengan *healing exercise* dapat menjadi alternatif untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien diabetes melitus. Diharapkan perawat di puskesmas dapat menerapkan terapi ini untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur yang dialami penderita diabetes melitus.

Kata Kunci : *Sleep Hygiene, Healing Exercise, Diabetes Melitus*