

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS X KOTA BEKASI

Khoirunnisa As Syifa
NIM. 201905050

ABSTRAK

Pendahuluan: Hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah sewaktu berkaitan dengan gangguan pada berbagai hormon yang dapat meningkatkan kadar gula darah dan menurunkan sensitifitas sel terhadap insulin. Dengan buruknya kualitas tidur dan penyakit diabetes melitus, dapat memperparah kondisi karena gula darah yang akan semakin meningkat. Berdasarkan penelitian tahun 2020, dari 125 orang dengan diabetes melitus, 52% diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus di Puskesmas X Kota Bekasi.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data primer didapatkan secara langsung yang terdiri dari pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dan pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengolahan data menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan Uji Fisher Exact.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus di Puskesmas X Kota Bekasi yang ditunjukkan dengan *p-value* sebesar $0,025 < \alpha 0,05$.

Kesimpulan: Kualitas tidur berhubungan dengan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes melitus di Puskesmas X Kota Bekasi

Kata Kunci: Kualitas tidur, kadar gula darah sewaktu, diabetes melitus, lansia

ABSTRACT

Introduction: The relationship between sleep quality and a random blood glucose level is related to disturbances in various hormones that can increase glucose levels and reduce cell sensitivity to insulin. With poor sleep quality and diabetes mellitus, the condition can worsen because blood sugar will increase. Based on research in 2020, out of 125 people with diabetes mellitus, 52% of them have poor sleep quality.

Purpose: The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and blood glucose levels in patients with diabetes mellitus at Puskesmas X Bekasi City.

Method: This research method uses a descriptive research method with a quantitative approach and a cross sectional research design. Primary data collection was obtained directly which consisted of checking random blood glucose and filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Processing data uses a computer system and data analysis uses SPSS with the Fisher Exact Test.

Result: Research result showed that there is relationship between quality of sleep and current blood glucose levels on people with diabetes mellitus at Medan Satria's Health Center of Bekasi City indicated by p-value of 0,025, with $\alpha = 0,05$.

Conclusion: Quality of sleep related to current blood glucose level on people with diabetes mellitus at Medan Satria's Health Center of Bekasi City.

Keywords: Sleep Quality, random blood glucose, diabetes mellitus, elderly