

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah seharian aktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan aktivitas (Kasiati & N., 2016). Apabila seseorang mengalami sulit tidur maka akan berdampak pada kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita (Saputra L. , 2013). Namun untuk dapat merasakan manfaat tidur tidaklah mudah, ada ketentuan yang perlu diperhatikan agar seseorang dapat merasakan manfaat tidur yaitu kualitas tidur itu sendiri. Untuk mendapatkan tidur yang berkualitas, faktor yang utama adalah durasi tidur dan yang kedua adalah perasaan yang didapat saat bangun tidur berupa rasa sejuk, tidak mengantuk di sore hari tanpa stimulan (Kemenkes RI, 2016).

Kualitas tidur merupakan rasa puas yang dirasakan seseorang dengan jam tidur yang baik. Namun apabila waktu tidur yang kurang dapat mempengaruhi fungsi sistem endokrin terutama yang berkaitan dengan gangguan toleransi glukosa, resistensi insulin dan menurunnya respon insulin (Maysahasanah, 2021). Pada penderita diabetes melitus mengalami gangguan tidur yang dapat mempengaruhi proses pengobatan penyakit pasien (Soegondo S. , 2009).

Menurut survei yang dilakukan oleh *Crampex* (produsen obat tidur) dimana 86% orang diseluruh dunia mengalami gangguan tidur yang biasanya disebut dengan insomnia seperti pada negara Inggris yang sepuluh juta resep tidur ditulis setiap tahunnya. Di Indonesia prevalensi yang mengalami gangguan tidur diperkirakan mencapai 10% atau dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta orang yang menderita gangguan tidur (*Cable News Network Indonesia*, 2017). Didapatkan dari beberapa penelitian terkait kualitas tidur pada penderita diabetes melitus, sebanyak 46 responden dengan presentase 59% mengalami gangguan tidur dan sebanyak 32 responden dengan presentase 41% tidak mengalami gangguan tidur (Tentero, 2016). Dari 68 responden, 43 responden (63,2%) kualitas tidur buruk dan 25 responden (36,8%) kualitas tidur baik (Kurnia, 2017). Prevalensi kualitas tidur pada klien diabetes adalah 56,2% kualitas tidur buruk dan 43,8% kualitas tidur baik (Simanjuntak, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di poli rawat jalan Puskesmas Poncokusumo Malang. Pada tanggal 19-22 Oktober 2021, kepada pasien diabetes melitus. Menurut Penanggungjawab Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Poncokusumo banyak pasien yang mengeluhkan cepat merasa lapar, rasa haus yang berlebihan dan sering buang air kecil pada malam hari. Data hasil wawancara dari 5 orang penderita DM terdapat 3 orang mengatakan sering bangun di tengah malam untuk kencing lebih dari 2 kali. Ketika bangun pasien mengalami merasa lelah, mengantuk dan ketika akan tidur susah untuk memejamkan mata

kembali sedangkan 2 orang mengatakan tidak bangun ditengah malam untuk kencing.

Orang dengan gangguan tidur kualitas dan kuantitatif yang buruk mengalami penurunan sensitivitas terhadap insulin mengakibatkan *glukosa* darah meningkat dan dapat memperburuk timbulnya diabetes. Gangguan tidur juga dapat mempengaruhi sistem *hipotalamus-hipofisis-adrenokortikal* untuk melepaskan *glukokortikoid* ekstra yang mengakibatkan produksi *glukosa* bertambah sedangkan untuk mengkonsumsi *glukosa* berkurang sehingga dapat mengganggu kontrol *glikemik*. Oleh karena itu, kualitas tidur sangat penting untuk mempertahankan kontrol *glikemik* yang efektif agar dapat meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes melitus (Zhu, 2014).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tidur tidak hanya mencapai jumlah jam tidur. Dampak kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis, seperti aktivitas sehari-hari berkurang, perasaan lemas dan lelah, stamina menurun, dan fungsi vital tidak stabil dan gangguan ketidakseimbangan mental yang terjadi seperti ketidakstabilan emosi, kurang percaya diri, implusif berlebihan dan penelantaran (Potter P. A., 2010). Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan risiko diabetes (Huda, 2016). Kualitas tidur yang buruk pada pasien diabetes melitus disebabkan oleh sering buang air kecil di malam hari (*nokturia*), makan berlebihan, peningkatan suhu tubuh di malam hari yang menyebabkan penurunan kualitas tidur, penurunan respon imun, *metabolisme*, *endokrin*, dan fungsi *kardiovaskular* (Caple, 2012). Jika

pasien Diabetes Melitus sudah bangun dan mengalami kesulitan untuk mulai tidur kembali. Faktor yang mempengaruhi tidur yaitu faktor stres, lingkungan, diet, obat latihan fisik, penyakit dan gaya hidup (Marlina, 2011).

Ada beberapa solusi untuk membantu penderita diabetes untuk membantu mempertahankan kualitas tidurnya. Seperti kegiatan aktivitas yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi terjadinya tidur dan mempertahankan tidur disebut *sleep hygiene*. Komponen ini terdiri dari menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur, bersantai, makan makanan sehat di malam hari, berolahraga dan menetapkan rutinitas sebelum tidur. Komponen dari daftar ini menyebabkan peningkatan kecenderungan alami untuk tidur dan penurunan hal-hal yang mengganggu tidur (Butkov, 2007).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di Poli Rawat Jalan Puskesmas Poncokusumo”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan suatu permasalahan yaitu “Bagaimanakah Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di Poli Rawat Jalan Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang ?”

1.3 Tujuan

Mengetahui Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di Poli Rawat Jalan Puskesmas Poncokusumo Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharap peneliti ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidikan untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran terkait dengan pentingnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat tentang kualitas tidur penderita diabetes melitus bagi profesi dalam pengembangan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan dan pengembangan profesi keperawatan.

2. Bagi Responden

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat membantu penderita untuk dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada penderita diabetes melitus di poli rawat jalan puskesmas poncokusumo.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan kepustakaan bagi ilmu keperawatan serta dapat dikembangkan oleh penelitian selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk penelitian selanjutnya terkait cara apa yang saja yang lebih efektif untuk dilakukan untuk mendapatkan kualitas tidur yang sangat baik.