



Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kabila

Relationship between Sleep Quality and Quality of Life in the Elderly with Type 2 Diabetes Mellitus at Puskesmas (Community Health Center) Kabila

Sandena R. Solang^{1*}, Ita Sulistiani Basir², Nur Ayun R. Yusuf³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

*Corresponding Author: E-mail: sandenar.solang@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 08 May, 2025

Revised: 24 Jun, 2025

Accepted: 30 Jun, 2025

Kata Kunci:

Diabetes Melitus Tipe 2,
Lansia, Kualitas Tidur,
Kualitas Hidup

Keywords:

Type 2 Diabetes Mellitus,
Elderly, Sleep Quality,
Quality of Life

DOI: 10.56338/jks.v8i6.7763

ABSTRAK

Kualitas tidur merujuk pada seberapa baik seseorang tidur, mencakup aspek kontinuitas, durasi, kedalaman, dan kepuasan tidur, yang tidak menunjukkan tanda-tanda gangguan tidur. Sedangkan kualitas hidup adalah gambaran menyeluruh mengenai kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual individu yang dirasakan dan mempengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kabila. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitis dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dari total populasi 127 orang, menjadi 96 responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks untuk mengukur kualitas tidur penderita dan Diabetes Quality Of Life untuk mengukur kualitas hidup penderita. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mendapatkan kualitas tidur baik dan kualitas hidup baik sebanyak 43 responden (100%), kualitas tidur buruk dan kualitas hidup cukup sebanyak 48 responden (90,6%) dan kualitas tidur buruk dan kualitas hidup kurang sebanyak 5 (9,4%). Berdasarkan uji Spearman rank di dapatkan p-value (0,000) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau p-value < nilai α sehingga disimpulkan H1 diterima, artinya ada hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kabila. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan wawasan tentang dampak jangka panjang gangguan tidur terhadap penurunan kualitas hidup pada lansia dengan Diabetes Melitus.

ABSTRACT

Sleep quality includes aspects of continuity, duration, depth, and sleep satisfaction that show no signs of sleep disorders. Meanwhile, quality of life is a comprehensive picture of an individual's physical, psychological, social, and spiritual condition that are felt and affect a person's well-being. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and quality of life in elderly patient with type 2 Diabetes Mellitus at the Puskesmas Kabila. This study used a descriptive analytical method with a cross-sectional approach. This study used 96 respondents from 127 populations, selected by purposive sampling technique. This study used the Pittsburgh Sleep Quality Index as an instrument to measure the sleep quality of patients, and the Diabetes Quality Of Life to measure the quality of life of patients. Based on the analysis, 43 respondents (100%) had good sleep quality and good quality of life, 48 (90,6%) had poor sleep quality and adequate quality of life, and 5 (9,4%) had poor sleep quality and poor quality of life. Based on the Spearman rank test, it was found that the p-value (0,000) was smaller than $\alpha = 0,05$ or the p-value < α , which meant H1 was confirmed. The results explain that there is a relationship between sleep quality and quality of life in the elderly with type 2 Diabetes Mellitus at the Puskesmas Kabila. This Study is expected to provide insight into the long-term impact of sleep disorders on the decline in quality of life in the elderly with Diabetes Mellitus.

PENDAHULUAN

Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik atau mengalami

penurunan fungsi pada berbagai sistem tubuh. Penurunan-penurunan fungsi tubuh ini berkontribusi pada meningkatnya risiko lansia untuk mengalami berbagai penyakit kronis, salah satunya adalah Diabetes Melitus. Diabetes Melitus pada lansia sering disebut sebagai Diabetes tipe 2, yang ditandai dengan resistensi insulin atau ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi insulin yang cukup (Akbar et al., 2020).

Diabetes Melitus merupakan permasalahan kesehatan yang dianggap penting karena termasuk penyakit tidak menular yang menjadi target tatalaksana oleh para pemimpin dunia. Menurut Internasional Diabetes Federation (IDF) sekitar 537 juta orang di seluruh Dunia diperkirakan menderita Diabetes Melitus pada tahun 2021. Riskesdas (2018), Indonesia ada pada urutan ke 7 dari 10 negara dengan total 10,7 juta penderita Diabetes Melitus dan juga sebanyak 1,5 juta orang meninggal akibat Diabetes Melitus. Di Indonesia peningkatan kasus Diabetes Melitus terjadi hampir di semua daerah salah satunya di Gorontalo yang menempati peringkat ke delapan dengan prevalensi Diabetes Melitus sekitar 10.735 jiwa (Riskesdas 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, didapatkan bahwa penduduk penderita Diabetes Melitus pada tahun 2024 sejumlah 10.735 Jiwa yang tersebar di berbagai daerah diantaranya yaitu Kabupaten Bone Bolango sejumlah 3.574 jiwa yang tersebar di berbagai Puskesmas. Di dapatkan penderita Diabetes Melitus tertinggi di Kabupaten Bone Bolango yaitu di Puskesmas Kabila dengan total jumlah penderita dari berbagai kelompok usia yaitu 425 jiwa dan untuk lansia dengan Diabetes Melitus berjumlah 127 jiwa.

Berdasarkan data di atas menunjukkan kenaikan prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia yang cukup signifikan. Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat meningkatkan dengan cepat prevalensi komplikasi kronis pada lansia. Hal ini disebabkan kondisi hiperglikemia akibat ketiadaan absolut insulin atau penurunan relatif sensitivitas sel terhadap insulin, akan memicu munculnya penyakit tidak menular kronis lainnya, bahkan kematian penderita diabetes melitus tidak jarang disebabkan oleh komplikasi (Rosyada & Trihandini, 2013). Kadar gula darah yang tinggi sangat mengganggu konsentrasi untuk tidur nyenyak, dikarenakan seringnya keinginan untuk buang air kecil pada malam hari. Gangguan tidur merupakan masalah umum yang terjadi pada pasien Diabetes Melitus dan sebaliknya Diabetes Melitus juga dapat menimbulkan gangguan tidur akibat adanya keluhan nocturia dan nyeri (Tiurma & Syahrizal, 2021).

Gangguan tidur merupakan kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur, baik karena tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun. Gangguan tidur menyebabkan berbagai gangguan seperti gangguan sistem kardiovaskular dan endokrin, serta memperberat persepsi nyeri. Empat gejala utama menandai sebagian besar gangguan tidur yaitu; insomnia, hipersomnia, parasomnia, dan gangguan jadwal tidur-bangun. Gangguan tidur membuat kualitas tidur terganggu (Azizah et al., 2022). Kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan Penurunan kualitas hidup (Tentero et al., 2016).

Kualitas hidup dapat dikatakan buruk apabila terdapat penurunan atau gangguan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan yang penting seperti mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, mengalami gangguan tidur yang persisten, mengalami depresi, kecemasan yang berkepanjangan serta ketidakmampuan untuk menikmati aktivitas yang biasanya menyenangkan, mengalami gangguan hubungan sosial, mengalami kesulitan dalam beraktivitas dan merasa kehilangan makna atau tujuan hidup (Wicaksono et al., n.d.).

Berdasarkan jurnal penelitian yang pernah dilakukan oleh Berthiana, Kasuma (2020), dengan judul Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 didapatkan hasil bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang maka semakin rendah pula kualitas hidup orang tersebut. Sebaliknya semakin baik kualitas tidur seseorang maka semakin tinggi pula kualitas hidup orang tersebut. Dengan demikian penelitian ini dilakukan peneliti untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kabila pada tanggal 22-29 Januari 2025. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan populasi 127 responden dan untuk sampel penelitian ini sebanyak 96 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Hasil

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	n	%
Usia		
1. Usia pertengahan (usia 45-54 tahun)	29	30,2
2. Lansia (usia 55-65 tahun)	34	35,4
3. Lansia muda (usia 66-74 tahun)	26	27,1
4. Lansia tua (usia 75-90 tahun)	7	7,3
Jenis Kelamin		
1. Laki-Laki	17	17,7
2. Perempuan	79	82,3
Status Pernikahan		
1. Menikah	57	59,4
2. Tidak Menikah	3	3,1
3. Duda	7	7,3
4. Janda	29	30,2
Pekerjaan		
1. PNS	3	3,1
2. Wiraswasta	9	9,4
3. Petani	13	13,5
4. Lain-lain (IRT)	71	74,0
Pendidikan		
1. SD	39	40,6
2. SMP	5	5,2
3. SMA	47	49,0
4. Lain-lain	5	5,2
Lama Menderita Penyakit		
1. <5 tahun	67	69,8
2. >5 tahun	29	30,2
Keluarga Yang Merawat		
1. Suami	33	34,4
2. Istri	10	10,4
3. Anak	43	44,8
4. Lain-lain	10	10,4

Berdasarkan table 1. Karakteristik responden dapat dilihat bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 55-65 tahun (Lansia) sebanyak 34 responden (35,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 79 responden (82,3%) dengan status pernikahan menikah sebanyak 57 responden (59,4%), memiliki pekerjaan sebagai IRT sebanyak 71 responden (74,0%), riwayat pendidikan terakhir SMA sebanyak 47 responden (49,0%) dengan lama menderita penyakit <5 tahun sebanyak 67 responden (69,8%) serta keluarga yang merawat yaitu anak sebanyak 43 responden (44,8%).

Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup

Analisis Univariat	Jumlah	
	n	%
Kualitas Tidur		
1. Baik	40	41,7
2. Buruk	56	58,3
Kualitas Hidup		
1. Baik	41	42,7
2. Cukup	50	52,1
3. Kurang	5	5,2

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur dan kualitas hidup, Menunjukkan bahwa dari 96 responden yang diteliti, didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 56 responden (58,3%) dan memiliki kualitas hidup cukup sebanyak 50 responden (52,1%). Sebagian lagi responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 40 responden (41,7%) dan memiliki kualitas hidup baik sebanyak 41 responden (42,7%). Sebagian kecil responden yang memiliki kualitas hidup cukup sebanyak 5 responden (5,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kabila

Hubungan	r_{hitung}	$P-value$	Keputusan
Kualitas Tidur pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2	-,432**	,000	H ₀ ditolak
Kualitas Hidup pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2	-,432**	,000	H ₀ ditolak

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kabila

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila didapatkan bahwa terdapat 40 responden (41,7%) yang memiliki kualitas tidur yang baik dan 56 responden (58,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila, sebanyak 56 responden (58,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan jawaban responden bahwa sebagian responden tidak mampu tertidur selama 30 menit, sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil dan terkadang merasakan nyeri.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor fisik dan faktor lingkungan. Faktor fisik yang dimaksud ialah seperti sering mengalami buang air kecil (nokturia) dimalam hari, gangguan ini disebabkan karena adanya gangguan metabolisme yang menyebabkan diuresis osmotik dan dehidrasi sehingga mengalami sering buang air kecil dimalam hari, hal ini akan menurunkan waktu tidur. Potter Perry (2010), menyebutkan suhu ruangan yang panas ataupun dingin dapat menyebabkan

kegelisahan yang mengakibatkan tidur terganggu. Selain itu juga kebisingan yang dapat membangunkan tidur seseorang (Iyer, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh Umam, et al., (2020) menyatakan bahwa faktor yang menjadi penyebab pasien Diabetes Melitus tipe 2 sulit tidur yaitu karena rasa nyeri yang dirasakannya (Ratnasari, 2022).

Selain itu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu psikologis, status nutrisi, lingkungan fisik, motivasi, gaya hidup dan kegiatan fisik (Nursalam et al., 2018). Faktor psikologis yang dialami lansia yaitu kecemasan (Kholifah, 2016). Lingkungan fisik meliputi pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar, dan teman tidur. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa beberapa responden mengatakan mereka sulit tertidur apabila pencahayaan pada kamar tidurnya terlalu terang dan terlalu bising. Umur juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia, dimana pada hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada usia 66-81 tahun dengan jumlah 31 orang. Status kesehatan lansia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur karena membuat lansia terbangun sehingga pola tidurnya menurun, masalah kesehatan tersebut seperti nyeri, sesak napas, hipertensi, hipertiroidisme dll (Tajiwalir et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila didapatkan sebagian kecil yakni 40 responden (41,7%) lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2 memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini didapat dari hasil penelitian yaitu responden yang memiliki kualitas tidur yang baik tidak sering terbangun pada malam hari karena sering melakukan aktivitas fisik yang rutin, menjaga pola makan yang sehat, serta melakukan kontrol rutin kondisi medis.

Berdasarkan Teori Homeostatik Tidur oleh 'Nathaniel Kleitman (1930)', mengemukakan bahwa tidur yang baik bergantung pada prinsip homeostasis, yang berarti tubuh akan merasa mengantuk lebih kuat setelah periode terjaga yang panjang. Semakin lama seseorang terjaga, semakin tinggi dorongan tubuh untuk tidur, karena tubuh membutuhkan tidur untuk mengembalikan keseimbangan biologis. Tidur yang baik akan tercapai jika tubuh diberi cukup waktu untuk pulih dari aktivitas sehari-hari.

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan seseorang atas pengalaman tidurnya, mulai dari inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur dan kesegaran saat bangun (Wati & Zuriyati, 2022). Terdapat tiga aspek tidur berkualitas yaitu kontinuitas (tidur berlangsung terus menerus dan tidak terbangun karena gangguan); durasi (lama waktu tidur berlangsung); dan kedalaman dan kepuasan tidur (Yuliadarwati et al., 2021).

Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kabila

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila didapatkan bahwa terdapat 41 responden (42,7%) yang memiliki kualitas hidup yang baik, 50 responden (52,1%) memiliki kualitas hidup yang cukup dan 5 responden (5,2%) memiliki kualitas hidup yang kurang. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup yang cukup.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila, sebanyak 50 responden (52,1%) memiliki kualitas hidup yang cukup. Hal ini berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yakni responden kurang pengetahuan tentang diabetes melitus, kurang puas dengan kondisi yang dialaminya, aktivitas yang menurun serta hubungan sosial dan pekerjaan yang kurang memuaskan karena penyakit yang diderita.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Pearlman dan Uhlmann (1988), menjelaskan definisi kualitas hidup dari indikator subyektif individu, yaitu persepsi seorang individu terhadap perasaan kesejahteraannya secara subyektif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo & Abas (2020), didapatkan hasil penelitian menjelaskan tentang gambaran kualitas hidup yang dialami oleh lansia dengan Diabetes Melitus didapat bahwa lansia yang memiliki kualitas hidupnya buruk sebanyak 24 orang (39,3%), sedangkan lansia yang merasakan kualitas hidupnya sedang sebanyak 37 orang (60,7%).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian milik Nabila Esa Pramudya et al., 2024 (Analisis Domain Kualitas Hidup Lansia Dalam Kesehatan Fisik Dan Psikologis Domain Analysis of Quality of Life In The Elderly Physical and Psychological Health, 2021), yang mengatakan sebagian besar responden memiliki kualitas hidup sedang (Chen, 2020). Hal ini bisa disebabkan karena faktor fisik, sosial, dan lingkungan responden belum mengarah optimal pada keadaan sejahtera (well being) (Pramudya et al., 2023).

Aktivitas fisik pada lansia diabetes melitus tipe 2 yang kurang mengakibatkan kurangnya kualitas hidup pada lansia diabetes melitus tipe 2. Satu alasan yang mendasari lansia diabetes melitus tipe 2 tidak melakukan aktivitas biasanya didasari oleh anaknya atau keluarganya yang melarang untuk melakukan aktivitas, anak yang melarang juga didasari karena berakibat pada kesehatan lansia diabetes melitus tipe 2 serta kurang adanya dukungan dari keluarga untuk melakukan aktivitas (Ningsih, 2021). Penelitian ini didukung oleh penelitian milik Ariyanto (2020), Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan menurunnya aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas hidupnya (Pramudya et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila didapatkan yakni 41 responden (42,7%) lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2 memiliki kualitas hidup yang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu tentang kepuasan dan penerimaan responden terhadap penyakit yang di derita, serta hubungan keluarga dan sosial yang cukup baik sehingga hal tersebut menjadi faktor yang membuat kualitas hidup menjadi lebih baik.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Campbell (1976), yaitu Campbell menjelaskan bahwa kualitas hidup individu merupakan suatu kondisi kehidupan seseorang yang mempengaruhi kualitas hidupnya namun kondisi tersebut tidak menentukan pengalaman aktual dari seluruh kehidupannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka kualitas hidupnya akan semakin baik pula, hal ini berdasarkan bahwa sebanyak 23 responden memiliki kualitas hidup yang baik dengan tingkat pendidikan akhir yaitu di jenjang SMA dan S1. Hal ini didukung oleh penelitian Utami (2019), yang mengatakan bahwa dari 46 responden, didapatkan 40 responden (87%) memiliki kualitas hidup yang baik. Dikarenakan responden mampu dalam menghadapi penyakitnya. Kualitas hidup yang baik akan dapat mempermudah dalam proses pengobatan Diabetes Melitus (Pramudya et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di dapatkan bahwa sebanyak 26 responden yang memiliki status pernikahan menikah mempunyai kualitas hidup yang baik. Hal ini berdasarkan pada usia tua, perubahan dalam status pernikahan sering kali berhubungan langsung dengan peningkatan risiko mengalami masalah kesehatan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang hidup tanpa pasangan atau yang berstatus janda/duda cenderung mengalami penurunan kualitas hidup yang lebih signifikan (Agusmi et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 96 responden di Puskesmas Kabila didapatkan yakni 5 responden (5,2%) memiliki kualitas hidup yang kurang. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang terdapat pada kuisioner yaitu respon kurang puas dan kurang akan pemahaman atas penyakit yang di derita serta kurang akan pola hidup sehat, hal ini menyebabkan kadar glukosa darah menjadi tidak terkontrol sehingga menjadi penyebab kualitas tidur berkurang karena seringnya buang air kecil pada malam hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakhruddin Sani et al., (2023), didapatkan hasil penelitian bahwa sebagian besar memiliki kualitas hidup rendah sebesar 56,82%, kualitas hidup merupakan derajat kepuasan seorang wanita atau pria, dilihat melalui dimensi sistem nilai dan budaya masing-masing daerah, selain itu memiliki ikatan dengan kegembiraan, standar hidup, keinginan dan juga perhatian mereka. Kualitas hidup meliputi kesehatan fisik, keadaan psikologi, tingkat keluasaan, hubungan sosial serta keterkaitan pada keinginan mereka di masa depan.

Menurut Coons dan Kaplan, mengatakan bahwa setiap orang memiliki kualitas hidup yang berbeda tergantung pada masing-masing individu dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam dirinya. Jika menghadapi dengan positif maka akan baik pula kualitas hidupnya, tetapi jika permasalahan itu dihadapi dengan negatif maka akan buruk pula kualitas hidupnya (Apriyan et al., 2020).

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji spearman rank untuk melihat adanya hubungan antara variabel didapatkan hasil yang signifikan yaitu p-value sebesar 0,000 dimana nilai ini $<0,05$ maka artinya ada korelasi atau hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel independen (kualitas tidur) dengan variabel dependen (kualitas hidup). Dari hasil tersebut diasumsikan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima sehingga terdapat hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita Diabetes tipe 2 di Puskesmas Kabila.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebanyak 43 responden (100%) memiliki kualitas tidur baik dan kualitas hidup yang baik, dari hasil analisis tersebut didapatkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur yang baik menyebabkan kualitas hidup menjadi baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rince Hotnida (Haloho, 2021), didapatkan Hasil dari penelitian yang dilakukan di panti pemenang jiwa simpang selayang, dimana terdapat lansia mengalami kualitas tidur baik. Karena pada saat malam hari, lansia tersebut berusaha untuk mengurangi minum sehingga rasa ingin berkemih berkurang. Kemudian menjaga pola makan dengan baik serta melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lea Florentina BR Karo (2022), didapatkan hasil penelitian yaitu mayoritas kualitas hidup pasien DM tipe 2 di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan berada pada kategori baik sebanyak 60 orang (85.7%) dan yang kurang baik sebanyak 10 orang (14.3%). Hal ini diakibatkan karena mayoritas responden dapat beraktivitas serta menerima kondisi penyakit yang mereka alami (Purnomo & Abas, 2020).

Berdasarkan penelitian Khamilia (2021), yang memperoleh data bahwa pasien dengan lama menderita ≥ 5 tahun memiliki kualitas hidup baik, dikarenakan semakin lama seseorang menderita penyakit, maka seseorang itu akan lebih berpengalaman dalam menghadapi masalah yang muncul dalam penyakitnya dan dapat diatasi dengan pengetahuan yang mereka miliki selama ini sehingga kualitas hidup akan tetap baik (Pramudya et al., 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Berthiana & Kusuma, 2020), yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia dengan penyakit Diabetes Melitus tipe 2, didapatkan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang maka semakin rendah pula kualitas hidup orang tersebut. Sebaliknya semakin baik kualitas tidur seseorang maka semakin tinggi pula kualitas hidup orang tersebut.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebanyak 48 responden (90,6%) memiliki kualitas tidur buruk dan kualitas hidup yang cukup. Hasil analisis didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat dipengaruhi oleh usia, komplikasi dan aktivitas yang terbatas yang disebabkan oleh penyakit yang diderita sehingga dapat mempengaruhi kepuasan terhadap kualitas hidup seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rince Hotnida Haloho (2021), yaitu didapatkan hasil wawancara yang dilakukan lansia Diabetes Melitus di panti pemenang jiwa simpang selayang memiliki lama tidur yang panjang namun tidur lelapnya pendek sehingga efisiensi tidurnya buruk, hal ini disebabkan lansia DM mengalami poliuria yang mengganggu tidurnya yang menyebabkan pasien bangun pada malam hari untuk buang air kecil dan nyeri atau kesemutan yang sering dirasakan (Haloho, 2021).

Kualitas hidup lansia diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas Jatiroto Kabupaten Lumajang dengan kategori sedang (Shabkhiz, 2021). Hal ini bisa disebabkan karena faktor fisik, sosial, dan lingkungan responden belum mengarah optimal pada keadaan sejahtera (well being). Kualitas hidup terdiri dari empat aspek yaitu lingkungan, kesehatan fisik, hubungan sosial dan kesehatan mental

(Damariyanti, 2020). Sehingga dengan kualitas hidup yang baik dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang, salah satunya lansia yang dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri (Pramudya et al., 2023).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan sebanyak 5 responden (9,4%) memiliki kualitas tidur buruk dan kualitas hidup yang kurang. Hasil analisis didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk disertai dengan kurangnya akan pemahaman terhadap penyakit yang diderita dan komplikasi dari penyakit tersebut dapat menyebabkan penurunan terhadap kualitas hidup seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berthiana dan Wijaya Atmaja Kasuma (2020) yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia dengan penyakit Diabetes Melitus tipe 2, didapatkan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang maka semakin rendah pula kualitas hidup orang tersebut. Sebaliknya semakin baik kualitas tidur seseorang maka semakin tinggi pula kualitas hidup orang tersebut.

Penelitian Kurnia pada tahun 2017 dimana terdapat 43 responden (63,2%) merupakan orang yang berkualitas tidur buruk yang ditandai dengan seringnya terbangun di malam hari untuk buang air kecil. Pada penderita diabetes akan mengalami kondisi dimana ditemukan glukosa dalam urin yang mengakibatkan terjadinya peningkatan keinginan untuk buang air kecil (poliuri) (Pramudya et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Utami, 2018, dan Nguyen, 2019 membuktikan bahwa responden yang memiliki penyakit Diabetes Melitus dan sudah mengalami komorbiditas atau komplikasi lebih dari satu penyakit memiliki kualitas hidup rendah dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki komplikasi diabetes. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunardi, 2018 untuk meningkatkan kualitas hidup lansia salah satunya diperlukan motivasi diri tinggi dari setiap lansia sehingga kualitas hidup lansia akan berubah menjadi lebih baik (Apriyan et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan kualitas tidur jumlah terbanyak yakni responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 56 responden (58,3%) dan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 40 responden (41,7%). Berdasarkan kualitas hidup didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas hidup yang cukup yakni sebanyak 50 responden (52,1%), sebanyak 41 responden (42,7%) yang memiliki kualitas hidup yang baik, serta sebanyak 5 responden (5,2%) memiliki kualitas hidup yang kurang. Dari hasil analisa data menggunakan SPSS Versi 26 didapatkan p-value (0,000) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ atau p-value < nilai α sehingga disimpulkan H1 diterima, artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Kabila.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan untuk dapat meneliti terkait kualitas tidur dan kualitas hidup yang terjadi pada lansia dengan memperhatikan faktor lain, yakni peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden dari puskesmas yang berbeda atau daerah yang berbeda, guna mendapatkan gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan kualitas tidur dan kualitas hidup pada lansia penderita diabetes melitus tipe 2.

Bagi Masyarakat, diharapkan bagi responden penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan agar responden lebih rutin untuk memeriksakan kondisi kesehatan mereka ke puskesmas atau fasilitas kesehatan lain, terutama terkait dengan pengelolaan diabetes dan masalah tidur.

Bagi Puskesmas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan yang berharga kepada Puskesmas agar dapat mempertimbangkan untuk memberikan pendampingan lebih intensif bagi lansia penderita diabetes dalam hal pola tidur, misalnya dengan menyediakan sesi konsultasi tidur atau

mengembangkan aplikasi yang dapat membantu lansia memonitor dan memperbaiki kualitas tidur mereka.

Bagi Institusi, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang dampak jangka panjang gangguan tidur terhadap kesehatan lansia dengan diabetes

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2020). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 149–156.
- Apriyan, N., Kridawati, A., & W. Rahardjo, T. B. (2020). Hubungan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dengan Kualitas Hidup Pralansia Dan Lansia Pada Kelompok Prolanis. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 4(2), 144–158. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v4i2.1028>
- Azizah, U. N., Wurjanto, M. A., Kusariana, N., & Susanto, H. S. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kontrol Glikemik pada Penderita Diabetes Melitus: Systematic Review. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 411–422. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.13310>
- Berthiana, & Kusuma, W. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 158–168.
- Haloho, R. H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Pada Penderita Diabetes Melitus Di Panti Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.
- Pramudya, N. E., Adriani, S. W., & Asih, S. W. (2023). Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Diabetes Melitus Tipe 2. *Health & Medical Sciences*, 1(4), 9. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i4.62>
- Purnomo, H., & Abas, I. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rumah Sehat Baznas Jakarta Tahun 2019. *Afiat*, 6(02), 51–59. <https://doi.org/10.34005/afiat.v6i02.1335>
- Ratnasari, D. (2022). Literature Review: Pengaruh Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Naskah Publikasi. 1–15.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Gorontalo Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 457. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3894/1/Riskesdas Gorontalo 2018.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3894/1/Riskesdas%20Gorontalo%202018.pdf)
- Rosyada, A., & Trihandini, I. (2013). Determinan Komplikasi Kronik Diabetes Melitus pada Lanjut Usia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(9), 395. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i9.11>
- Sani, F. N., Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., & Amin, N. A. (2023). Gambaran Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1151–1158. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg%0Ahttp://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPP>
- Tajiwalar, M. S., Adnyana, I. G. A., & Pratiwi, M. R. A. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 134–140. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3029>
- Tentero, I. N., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2016). Hubungan diabetes melitus dengan kualitas tidur. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14626>
- Tiurma, R. J., & Syahrizal. (2021). Obesitas Sentral dengan Kejadian Hiperglikemia pada Pegawai Satuan Kerja Perangkat Daerah. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Wati, N. W. H., & Zuriyati, M. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Kadar Glukosa darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Kelurahan Gedong Jakarta Timur.
- Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (n.d.). Hubungan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia. 17(1), 153–164. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>

Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & Yulianti, A. Y. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus Di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.12060>