

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 YANG MENGIKUTI PROLANIS DI PUSKESMAS PURWOKERTO TIMUR 1

Gita Ayu Lestari¹, Akhyarul Anam², Agis Taufik³

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah utama pada populasi penyandang diabetes melitus tipe 2. Tidur, sebagai bagian penting dari pola hidup sehat, setara dengan perilaku gaya hidup lain dalam pengelolaan DM tipe 2. Penyandang diabetes melitus tipe 2 sering mengalami gejala klinis berupa poliuria, polidipsia, dan polifagia. Selain itu, Penyandang DM tipe 2 rentan mengalami stres dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada penyandang diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti prolanis di Puskesmas Purwokerto Timur 1.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, kuantitatif analitik korelasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 63 partisipan. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner *Sleep Hygiene Index (SHI)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang telah teruji valid dan reliabel. Hipotesis diuji dengan menggunakan *Spearman's Rank* dan uji regresi logistik biner.

Hasil Penelitian: Analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama menderita terhadap kualitas tidur pada penyandang diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Purwokerto Timur 1. Berdasarkan analisis regresi multivariat, faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur pada penyandang diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Purwokerto Timur 1 adalah *sleep hygiene* tingkat buruk (OR=9.067; CI=1.724-47.675) dan tingkat sedang (OR=3.733; CI=0.955-14592).

Kesimpulan: *Sleep hygiene* buruk merupakan faktor yang paling besar memengaruhi kualitas tidur. partisipan dengan *sleep hygiene* buruk berpotensi 9 kali memiliki kualitas tidur yang buruk, dibandingkan dengan partisipan yang memiliki *sleep hygiene* baik.

Kata kunci: Analisis faktor, diabetes melitus tipe 2, kualitas tidur, *sleep hygiene*

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING SLEEP QUALITY AMONG TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN PROLANIS PROGRAM AT PURWOKERTO TIMUR 1 PRIMARY HEALTHCARE CENTER

Gita Ayu Lestari¹, Akhyarul Anam², Agis Taufik³

Background: Poor sleep quality is a major issue among individuals with type 2 diabetes mellitus (T2DM). Sleep, as a critical component of health lifestyle, is equivalent to other lifestyle behaviors in the management of T2DM. Individuals with T2DM often experience clinical symptoms such as polyuria, and polydipsia. Furthermore, they are more vulnerable to stress and anxiety, which can exacerbate sleep disturbances. This study aims to analyze the factors affecting sleep quality in type 2 diabetes mellitus patients in Prolanis program at Purwokerto Timur 1 Primary Healthcare Center.

Methodology: This study employed a cross-sectional design with an analytical correlational approach. The sampling technique used purposive sampling, involving 63 participants. Data were collected through the Sleep Hygiene Index (SHI) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. The hypothesis was tested using Spearman's Rank correlation and binary logistic regression test.

Results: Bivariate analysis indicated no significant relationship between gender, education level, and duration of diabetes among type 2 diabetes mellitus patients in Prolanis program at Purwokerto Timur 1 Primary Healthcare Center. Based on the result of multivariate regression analysis, it was found that the dominant factors influencing in this population were poor sleep hygiene (OR=9.067; CI=1.724-47.675) and moderate sleep hygiene (OR=3.733; CI=0.955-14592).

Conclusion: Poor levels of sleep hygiene are the biggest factor affecting sleep quality. Participants with poor sleep hygiene had a ninefold increased risk of experiencing poor sleep quality compared to those with good sleep hygiene.

Keywords: factor analysis, sleep hygiene, sleep quality, type 2 diabetes mellitus

¹Students of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University
^{2,3}Lecturer of Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University