

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization WHO (2022) menyebutkan Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Yang paling umum adalah diabetes tipe 2, biasanya pada orang dewasa, yang terjadi ketika tubuh menjadi resisten terhadap insulin atau tidak menghasilkan cukup insulin. Dalam 3 dekade terakhir prevalensi diabetes tipe 2 telah meningkat secara dramatis di negara-negara dari semua tingkat pendapatan. Ada target yang disepakati secara global untuk menghentikan kenaikan diabetes dan obesitas pada tahun 2025 (WHO, 2022).

Menurut World Health Organization WHO (2022) prevalensi penduduk global menderita diabetes melitus tipe II meningkat setiap tahunnya. Organisasi *International Diabetes Federation (IDF)* pada tahun 2022 Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, mayoritas tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan 1,5 juta kematian secara langsung dikaitkan dengan diabetes setiap tahunnya. Jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir (WHO, 2022).

Di Indonesia kejadian diabetes melitus termasuk 10 penyakit tertinggi dengan angka kematian pada tahun 2021 yaitu 17 % dari penduduk seluruh dunia. Prevelensi penyakit diabetes melitus di Sumatera Barat yang memiliki jumlah sebesar 37.063 orang. Kota paling tinggi yang menyandang kasus diabetes melitus yaitu Pariaman, Sekitar 2,23% dan Kota Padang Panjang 1,89% dengan penyebab kematian tertinggi di Sumatera Barat (Rikesdas, 2018).

Indonesia menempati urutan ketujuh penderita diabetes tertinggi di tahun 2019 dengan jumlah penderita mencapai 10,7 juta penduduk. Prevalensi DM tipe 2 di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan tahun 2019 menunjukkan bahwa ada peningkatan kejadian diabetes pada usia >15 tahun menjadi 2%. Terdapat empat provinsi dengan prevalensi tertinggi tahun 2019 yaitu DKI Jakarta, Kalimantan Timur, DI Yogyakarta, dan Sulawesi Utara (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Menurut International Diabetes Federation (IDF) 2021 mencatat 537 juta orang dewasa (umur 20 - 79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta. Dengan jumlah penduduk sebesar 179,72 juta, ini berarti prevalensi diabetes di Indonesia sebesar 10,6%. IDF mencatat 4 dari 5 orang pengidap diabetes (81%) tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah. Ini juga yang membuat IDF memperkirakan masih ada 44% orang dewasa pengidap diabetes yang belum didiagnosis (IDF 2021).

Di Provinsi Sumatera Barat kejadian diabetes melitus tipe II termasuk kedalam urutan kesepuluh penyakit terbanyak, hasil laporan Riskesdas 2018, diabetes melitus di Provinsi Sumatera Barat sebanyak 37.068 orang yang mengalami peningkatan dari tahun 2017, sedangkan di Kota Padang pada tahun 2019 sebanyak 1.341 orang, tahun 2020 sebanyak 424 orang, dan pada tahun 2021 yaitu sebanyak 6.464 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021). Prevelensi penyakit diabetes mellitus tipe 2 pada Puskesmas di kota padang pada tahun 2022 Puskesmas Andalas Kota Padang terbanyak pertama sebanyak 1.237 orang, Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang termasuk terbanyak kedua sebanyak 634 orang penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Penyakit DM tidak dapat disembuhkan, melainkan dapat dikendalikan dengan pengontrolan glukosa darah. Glukosa darah dapat dikatakan terkontrol apabila kadar glukosa darah penderita DM tipe II batas normal, keluhan yang mengarah pada komplikasi menunjukkan bahwa kadar gula darah tinggi, beberapa masalah penderita diabetes melitus tipe 2 antara lain perubahan gaya hidup, pengetahuan, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori, kurangnya aktivitas, obesitas, merokok, serta gangguan tidur (Triya Yestika Saleha, et al., 2022).

Penderita penyakit DM umumnya mengalami gangguan konsentrasi untuk tidur nyenyak karena adanya gejala sering berkeinginan untuk buang air kecil akibat peningkatan kadar gula darah. Gangguan tidur adalah kelainan

yang dapat menyebabkan masalah pada pola tidur seperti peningkatan frekuensi terbangun, ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah terbangun, ketidakpuasan tidur yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Kementerian Kesehatan RI., 2020)

Kualitas tidur yang baik berarti seseorang puas terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan perasaan lelah setelah tidur, lesu, gelisah, kehitaman di sekitar mata, konjungtiva merah, sering menguap atau mengantuk hingga sakit kepala. Kualitas tidur yang terganggu dapat menjadi salah satu faktor risiko penyakit DM dan sebaliknya DM dapat menyebabkan gangguan tidur karena munculnya gejala nokturia dan nyeri (Bingga, 2021).

Prevelensi kualitas tidur penderita diabetes melitus tipe 2 menggambarkan kualitas tidur baik presentase 43,8% sedangkan kualitas tidur buruk pada presentase 56,2%. Penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan kualitas tidur buruk yang bisa berdampak pada gangguan sistem endokrin, kardiovaskular, dan memperberat persepsi nyeri (Simanjuntak et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anwar dkk., (2021) didapatkan pasien diabetes melitus tipe 2 yang memiliki gangguan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 52 orang dengan persentase 65%, penelitian ini juga didukung bahwa kualitas tidur pasien diabetes melitus terganggu karena memiliki lama tidur lelapnya yang pendek sehingga efisiensi tidurnya buruk, hal ini disebabkan pasien diabetes melitus mengalami polyuria (sering buang air kecil) yang mengganggu tidurnya yang disebabkan

pasien sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil dan nyeri ataupun kesemutan yang sering dirasakan.

Menurut Simarmata et al., (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada penderita diabetes melitus yaitu, faktor fisik, lingkungan, dan psikososial. Faktor fisik gangguan tidur penderita diabetes melitus seperti buang air kecil di malam hari atau disebut nokturia, nokturia adalah gangguan yang sering dialami pasien diabetes melitus mencapai 99%, diikuti dengan rasa nyeri dan kram pada ekstremitas bawah. Diabetes melitus berkaitan dengan gangguan metabolisme. Gangguan metabolisme ini menyebabkan diuresis osmotik dan dehidrasi mengakibatkan sering buang air kecil di malam hari. Sering buang air kecil di malam hari inilah yang menurunkan jumlah waktu tidur pasien diabetes melitus dan mencoba untuk memulai tidur kembali menjadi sulit (Simarmata et al., 2020).

Faktor lingkungan yang menyebabkan gangguan tidur adalah suhu ruangan panas (84%). Kebisingan juga mempengaruhi tertundanya tidur serta membangunkan seseorang dari tidurnya. Serta gigitan nyamuk juga mempengaruhi tidur. Hal ini dapat menyebabkan rasa gatal pada kulit. Rasa gatal yang muncul ini mengakibatkan gangguan tidur pada seseorang, dalam memulai dan terbangun dari tidur (Simarmata et al., 2020).

Faktor psikososial yang menyebabkan gangguan tidur pada penderita diabetes melitus adalah stres. Gangguan tidur dilaporkan oleh 90% individu yang mengalami stres, perasaan cemas, dan depresi. Seseorang yang mempunyai penyakit dapat mengalami stres emosional karena penyakitnya.

Oleh karena itu emosi seseorang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Stres dapat mengubah pola tidur seseorang dalam beberapa waktu. Selama adanya stres psikologis, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur meningkat (Simarmata et al., 2020).

Penerapan perubahan gaya hidup yaitu mengatur pola makan dengan melakukan diet menyebabkan penderita diabetes melitus tipe 2 mengalami gangguan emosional seperti stres, sehingga cenderung mempengaruhi kesehatan bagi penderita itu sendiri, bahkan akan berdampak timbulnya penyakit komplikasi, stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah penderita diabetes melitus tipe 2, tingginya tingkat stres dan kurangnya dalam pengendalian ketika stres dapat menyebabkan penderita diabetes melitus tipe 2 kesulitan dalam mengontrol kadar gula dalam darah, dan penderita diabetes melitus tipe 2 harus mengubah gaya hidup dengan melakukan diet ketat, perubahan bentuk fisik seperti penurunan berat badan, lamanya penyembuhan saat luka, penderita diabetes melitus tipe 2 mempunyai tingkat stres sedang sebenarnya penderita telah mengetahui anjuran diet namun tidak mematuhi karena mereka menganggap bahwa makanan diet untuk penderita diabetes melitus tidak enak sehingga penderita makan sesuai keinginannya jika belum menunjukkan adanya gejala serius serta ada juga

yang beranggapan bahwa penderita diabetes melitus sudah melakukan perawatan diri dengan baik, tetapi terkadang ada rasa bosan dan stres ketika harus melakukan pengaturan pola makan dengan anjuran diet yang merasa memberatkan, sehingga penderita diabetes melitus sebagian besar banyak memilih makanan yang tidak sehat.

Stres erat kaitannya dengan timbulnya masalah kesehatan yaitu diabetes melitus. Diabetes melitus biasa dikatakan sebagai penyakit yang sulit untuk disembuhkan sebab diabetes melitus merupakan penyakit dengan komplikasi paling tinggi terjadi berkaitan dengan peningkatan gula darah yang dapat berakibat menimbulkan kerusakan pembuluh darah, saraf dan struktur lainnya. Oleh sebab itu membuat para penderita diabetes melitus mengalami stres karena sering dihadapkan dengan perasaan cemas, khawatir jika terjadi komplikasi, takut jika terjadi kecacatan fisik bahkan kematian (Nursucita & Handayani, 2021).

Stres memicu reaksi biokimia tubuh melalui neural dan neuroendokrin, reaksi pertama respon stres yaitu sekresi sistem saraf simpatik untuk mengeluarkan norepinefrin yang menyebabkan peningkatan frekuensi jantung (Suratun, 2020). Stres pada diabetes melitus dapat memicu hormon-hormon yang bisa menaikkan gula darah, hormon ini di keluarkan oleh kelenjar adrenal, yaitu kortisol dan adrenalin. Akibatnya saraf diotak dan saraf simpatis akan mengalami perubahan, memori, dan emosi juga akan terganggu, aktivitas saraf simpatis meningkat seperti suatu proses radang atau inflamasi, jawaban tubuh adalah denyut jantung berdetak cepat, tekanan darah naik, dan

gula darah juga ikut meningkat. Kurang tidur juga menyebabkan peningkatan hormon ghrelin yang otomatis meningkatkan nafsu makan akan berperan meningkatkan kadar gula darah, dan menurunkan kadar leptin yaitu hormon pengirim sinyal kenyang. kadar gula darah pasien diabetes melitus yang tinggi akan menyebabkan sering berkemih di malam hari dan akan menimbulkan nyeri dan tidak nyaman saat malam hari (Simarmata et al., 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu mayoritas pasien DM mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Sumiok et al., (2021) tentang Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Gmim Pancaran Kasih Manado dari 75 responden penderita diabetes melitus didapatkan hasil tingkat stress berat (86,7%) sedangkan stres sedang yaitu sebanyak (13,3%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Suratun, (2020) tentang Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah Klien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang dari 65 responden yang diteliti, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 69,2%, dan yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 30,8% ,selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nababan et al., (2020) tentang Hubungan Tingkat Stres Terhadap Peningkatan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dm Tipe II Di Rsu. Royal Prima Medan dari 67 responden penderita diabetes melitus didapatkan hasil tingkat stres normal sebanyak (61,2%), tingkat stres ringan (26,9%), dan tingkat stres dengan berat sebanyak (11,9%).

Penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengami stres tingkat tinggi memiliki kualitas tidur buruk, stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering kali mengarah frustasi apabila tidur. Stres merusak keseimbangan alamiah dalam diri manusia. Mengalami keadaan tidak normal secara terus-menerus akan merusak kesehatan tubuh dan berdampak pada beragam gangguan fungsi tubuh. Salah satu dampaknya adalah kesulitan tidur (mimpi buruk). Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Simanjuntak et al., 2018).

Hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pasien diabetes melitus tipe 2, oleh Anwar.,dkk (2021) di Wilayah Kerja Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan di dapatkan hasil dari 80 responden, 47 perempuan dan 33 laki-laki berdasarkan tingkat stress tertinggi adalah tingkat stress berat dengan jumlah 45 orang (56,2%), sedangkan dengan tingkat stress terendah yaitu tingkat stress ringan dengan jumlah 3 orang (3,8%). Hasil yang didapatkan terkait kualitas tidur penderita diabetes melitus, kualitas tidur tertinggi adalah kualitas tidur buruk dengan jumlah 52 orang (65%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 28 orang (35%). Sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat dan kualitas tidur buruk, hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres berdampak terhadap kualitas tidur pada penderita diabetes melitus (Anwar et al., 2021).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 maret 2023 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang, pada 10 orang pasien diabetes melitus tipe 2 didapatkan 3 orang pasien diabetes melitus tipe 2 yang memiliki kualitas tidur baik, dan 7 orang pasien diabetes melitus tipe 2 yang memiliki kualitas tidur buruk. Serta pada masalah tingkat stres yang dialami 10 responden di Puskesmas Lubuk Buaya adalah tingkat stres ringan 2 orang, 5 orang stres sedang, sedangkan untuk stres berat 3 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas dan fenomena yang terjadi maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2023.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2023.
- c. Diketahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan sumber pengetahuan tentang diabetes melitus tipe 2 dalam mengatasi stres dan kualitas tidur pasien diabetes melitus tipe 2, dan dapat meningkatkan wawasan mahasiswa keperawatan dalam konsep penyakit diabetes melitus tipe 2, serta dapat di jadikan pedoman dan bahan referensi untuk penelitian berbeda.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Dapat menjadi bahan masukan yang bermanfaat bagi pelayanan kesehatan di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dalam upaya mengurangi tingkat stres dan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan rujukan atau pembandingan untuk penelitian selanjutnya.