

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI ALO'OA
TAHUN 2023**



CINDIAWATI ZIRALUO

NIM : P07520320009

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023**

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI ALO'OA
TAHUN 2023

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program
Studi Diploma III Keperawatan



CINDIAWATI ZIRALUO

NIM : P07520320009

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2023

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di
UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa.

Nama : Cindiawati Ziraluo

Nim : P07520320009

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji Pada Sidang Ujian Akhir Program Studi
D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan
Gunungsitoli, 04 Juli 2023

Penguji I



Hadirat Candra Laoli, S.Kep.Ns, MKM
NIDK. 8904350022

Penguji II



Lismawati Pertiwi Waruwu, Ns, M.Kep
NIDK.8962150022

Ketua Penguji



Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.Ners, M.Kep
NIP. 199002052015032005

Ketua Program Studi DIII keperawatan Gunungsitoli
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Ismed Krisman Amazihono SKM, MPH
NIP. 197205111992031003

PERNYATAAN
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI ALO'OA

Dengan ini saya nyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Gunungsitoli, 04 Juli 2023



Cindiawati Ziraluo
P07520320009

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
GUNUNGSITOLI, 04 JULI 2023**

CINDIAWATI ZIRALUO

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS DI UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI
ALO'OA TAHUN 2023**

V+ 33 halaman, 3 tabel, 1 gambar, 15 Lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang seiring waktu menyebabkan kerusakan pada jantung, pembuluh darah, ginjal, dan saraf. Dampak dari diabetes melitus dapat menyebabkan gangguan tidur akibat dari stress, rasa cemas, makan berlebih serta kencing terus menerus sehingga menyebabkan terjadinya kualitas tidur yang buruk pada pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *deskriptif analitik*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas Alo'oa. Jumlah sampel 102 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 orang (29,5%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 72 orang (70,5%). Disarankan kepada pihak UPTD puskesmas kecamatan Gunungsitoli Alo'oa untuk memberikan intervensi tentang bagaimana cara mengatasi kualitas tidur buruk kepada pasien diabetes melitus untuk meningkatkan kualitas tidur pasien.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur Penderita DM
Daftar Bacaan : 25 (2006-2022)**

**MEDAN HEALTH POLYTECHNICS OF MINISTRY OF HEALTH
ASSOCIATE DEGREE PROGRAM OF NURSING, GUNUNGSITOLI
BRANCH
GUNUNGSITOLI, 04 JULY 2023**

CINDIAWATI ZIRALUO

**DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY OF PATIENTS WITH DIABETES
MELLITUS AT THE REGIONAL TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT
OF GUNUNGSITOLI ALO'OAHEALTH CENTER**

V+ 33 pages, 3 tables, 1 figure, 15 Appendices

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by increased blood glucose levels, and over time can cause damage to the heart, blood vessels, kidneys and nerves. The impact of diabetes mellitus can also cause sleep disturbances caused by stress, anxiety, overeating and continuous urination, causing poor sleep quality in patients. The purpose of this study was to identify the description of sleep quality in people with diabetes mellitus at the Regional Technical Implementation Unit Of Gunungsitoli Alo'oa Health Center.

This research is an analytic descriptive study that examined 102 people as samples obtained through the total sampling technique, taken from a population consisting of all diabetes mellitus sufferers at the Regional Technical Implementation Unit Of Gunungsitoli Alo'oa Health Center.

The research found: 30 respondents (29.5%) with good sleep quality and 72 respondents (70.5%) with poor sleep quality.

It is suggested that Regional Technical Implementation Unit Of Gunungsitoli Alo'oa Health Center provide a dissemination on how to deal with poor sleep quality to diabetes mellitus patients in order to improve the patient's sleep quality.

Keywords : Sleep Quality of DM Sufferers

References : 25 (2006-2022)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan karunianya dimana saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa"** Tahun 2023. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat untuk memenuhi syarat menyelesaikan program studi D-III Keperawatan di Politeknik kesehatan Kemenkes Medan Program Studi Keperawatan Gunungsitoli.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu R.R. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Suryani Ginting, SST, S.Pd, S.Kep, Ners, M.Kep, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Bapak Ismed Krisman Amazihono, SKM., MPH, Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli.
4. Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli dan Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alooa.
5. Ibu Wahyu Ningsih Lase, S.Kep. Ners, M.Kep sebagai Pembimbing I sekaligus sebagai Ketua Penguji.
6. Bapak Hadirat Candra Laoli S.Kep., Ns., MKM sebagai Pembimbing II sekaligus sebagai Penguji I.
7. Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep. Ns, M.Kep sebagai Penguji II
8. Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli dan Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Alo'oa, yang telah memberikan

izin untuk melakukan penelitian di Wilayah UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Aloo.

10. Teristimewa kepada Ayah (Amosi Ziraluo), Ibu (Rohani Nehe), Kakak (Arnistian Ziraluo) dan adek-adek saya (Darnis, Ratna, Bastian) yang selalu memberi semangat dan menjadi inspirasi bagi peneliti.
11. Kepada Agus Krisnawati Zai, Irene J.Laoli, Fitri Damaiyanti, Missi G.S Harefa Alfons rahmat Zendrato, dan Kristiadi Telaumbanua yang selalu setia mendukung dan memberi masukan demi tercapainya Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Kepada seluruh teman-teman yang seangkatan yang selalu memberi dukungan dan masukan demi tercapainya karya tulis ilmiah ini.

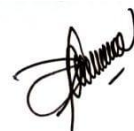
Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang melimpahkan berkat dan anugrah-Nya bagi semua pihak yang sudah ikut serta dalam mendukung penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Dengan kerendahan hati peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan baik dalam segi penulisan, tata bahasa maupun isi. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah banyak membantu, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat demi kemajuan ilmu pengetahuan khususnya profesi keperawatan

Gunungsitoli, 04Juli 2023

Peneliti



Cindiawati Ziraluo
Nim: P0752032009

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN

SAMPUL

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur	6
B. Definisi.....	6
Manfaat Tidur.....	6
Siklus Tidur	7
Konsep Kualitas Tidur	9
Definisi Kualitas Tidur	9
Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	9
Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk	11
Pittsburgh Sleep Quality (PSQI)	11
Konsep Diabetes Melitus	12

Definisi	12
Gejala	13
Patofisiologi Diabetes Melitus	14
Diagnosa.....	15
Komplikasi	16
Kerangka Konsep	18
Definisi Operasioal.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

Jenis Dan Desain Penelitian	20
Lokasi Dan Waktu Penelitian	20
Populasi Dan Sampel	20
Populasi	20
Sampel Penelitian	21
Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	21
Jenis Data	21
Alat Pengumpulan Data	21
Pengolahan Dan Analisa Data.....	23
Pengolahan Data	23
Analisa Data.....	23
Jadwal Penelitian	29

BAB IV Hasil Penlitan Dan Pembahasan

Hasil Penelitian	24
Gambaran Umum Lokasi Penelitian	25
Pembahasan.....	25
Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Aolo'oa	26

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan.....	28
Saran	28

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 : Definisi Operasional.....	19
Tabel 3.1: Perhitungan Koesioner Kualitas Tidur.....	22
Tabel 3.2 : Jadwal Penelitian.....	25
Tabel 4.1: Distribusi frekuensi Kualitas Tidur.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I Surat Izin Study Pendahuluan
- Lampiran II Surat Balasan Study Pendahuluan
- Lampiran III Surat Izin Penelitian
- Lampiran IV Surat Balasan Penelitian
- Lampiran V Surat Selesai Meneliti
- Lampiran VI PersetujuanMenjadiResponden
- Lampiran VII LembarKuesioner
- Lampiran VIII Master Tabel
- Lampiran IX Dokumentasi Penelitian
- Lampiran X Lembar Konsultasi Proposal
- Lampiran XI Lembar Konsultasi Revisi Proposal
- Lampiran XII Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran XIII Lembar Konsultasi Revisi Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran XIV Biodata
- Lampran XV Bukti Ethical Clearance