Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu KesehatanUniversitas Kusuma Husada Surakarta 2022

ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE2 DALAM PEMENUHAN ISTIRAHAT TIDUR

Marselina Setya¹, Noor Fitriyani²

¹⁾Mahasiswa Dosen² Prodi Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada Surakarta marselinasetya07@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah dimana tubuh tidak dapat memproduksi insulin atau menolak insulin. Pada penderita DM Tipe 2 memiliki gejala seperti polidipsi, polyuria, polifagia yang menyebabkan gangguan tidur. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien DM Tipe 2 dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah pasien DM Tipe 2 dengan gangguan pola tidur di RST Dr. ASMIR Salatiga. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pada pasien DM tipe 2 dalam pemenuhan istirahat tidur dengan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur yang dilakukan metode *sleep hygiene*. Didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur dari skor 14 menjadi 4. Rekomendasi tindakan *sleep hygiene* menunjukkan nilai p value 0,00 (<0,05), bahwa *sleep hygiene* efektif berpengaruh dalam kualitas tidur pada penderita DM Tipe2.

Kata kunci: Diabetes Mellitus Tipe 2, *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur

Referensi: 42 (2012 - 2021)

NURSING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA 3 PROGRAMS FACULTY OF HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2022

NURSING CARE FOR TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN FULFILLMENT OF SLEEP AND REST

Marselina Setya¹, Noor Fitriyani²

Student¹, Lecturer² of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs,
University of Kusuma Husada Surakarta
marselinasetya07@gmail.com

ABSTRACT

Type 2 Diabetes Mellitus is characterized by increased blood glucose levels in which the body is incompetent to produce or contradict insulin. Patients with Type 2 DM have symptoms of polydipsia, polyuria, and polyphagia that cause sleep disturbances. The study aimed to identify the description of nursing care in Type 2 DM patients to accomplish sleep needs. This type of research is descriptive with a case study approach. The subject was a type 2 DM patient with sleep pattern difficulties at RST Dr. ASMIR Salatiga. The nursing care management of type 2 DM patients in fulfillment of sleep conditions with sleep pattern difficulties related to sleep control deficiency had implemented sleep hygiene methods. The results obtained sleep quality improvement from a score of 14 to 4. Recommendation: sleep hygiene actions presented a p-value of 0.00 (<0.05). The study infers that sleep hygiene affects sleep quality in patients with type 2 diabetes.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Sleep Hygiene, Sleep Quality.

Bibliography: 42 (2012 - 2021)

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit gangguan metabolisme ditandai dengan meningkatnya glukosa darah atau hiperglikemia. Hal tersebut disebabkan oleh adanya gangguan pada sekresi insulin (Fujirahmawati, 2021). Penderita DM Tipe 2 tidak dapat memproduksi atau tidak dapat merespon hormon insulin yang dihasilkan oleh organ pankreas, sehingga kadar gula darah meningkat, pada penderita DM Tipe 2 terjadi pada orang dewasa dan anak anak pada usia 20-79 tahun dan memiliki gejala seperti poliuria, polidipsi, polifagia dan penurunan berat badan secara drastis (Tentero dkk, 2016).

Menurut International Diabetes Federation (IDF, 2019) pada tahun 2015 terdapat 415 juta (8,8%) penderita DM tipe 2 diseluruh dunia dan diprediksikan angka tersebut akan terus bertambah menjadi 642 juta (10,4%) penderita DM tipe 2 di tahun 2040. Sedangkan jumlah

estimasi penyandang DM tipe 2 di Indonesia dapat diperkirakan sebesar 10 juta yang menempatkan Indonesia dalam urutan ke-7 tertinggi di dunia bersama China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Meksiko. Prevalensi DM tipe 2 di Jawa Tengah pada 2018 sebanyak 444.897 kasus. Pada tahun 2016 dikota Semarang terjadi peningkatan sebanyak 15.250 kasus dan pada tahun 2018 menjadi 53.349 kasus (Simanjuntak dkk, 2019).

Prevalensi DM tipe II yang terdiagnosis oleh dokter dan gejala di daerah Jawa Tengah tertinggi terdapat dikota Salatiga dan Surakarta sebesar 3.2%. Dengan penelitian tersebut mengidentifikasi pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di RSUD Kota Salatiga (Riskesdas Tengah, 2018). Jawa Prevelensi DM Tipe 2 pada 2022 di RST Dr. Asmir Salatiga sebesar 466 kasus dan menjadi penyakit urutan ke 3.

Kadar gula darah tinggi pada penderita DM tipe 2 sangat mengganggu konsentrasi untuk tidur nyenyak, dikarenakan seringnya keinginan buang air kecil pada malam hari dan muncul rasa haus yang berlebihan, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pola tidur (Tentero, dkk 2016).

Gangguan pola tidur merupakan masalah umum yang terjadi pada pasien DM tipe 2. Gangguan pola tidur menyebabkan bertambahnya frekuensi terbangun, sulit untuk tertidur kembali, ketidakpuasan tidur yang dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi menurun (Gustimigo, 2015). Kualitas tidur merupakan suatu kondisi tidur yang dapat menciptakan kebugaran dan kesegaran ketika seseorang terbangun.

Faktor yang mendukung kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan efek yang tidak baik untuk kesehatan tubuh, seperti mudah lelah, mudah tersinggung, mudah marah, mudah cemas serta memicu timbulnya penyakit

(Maghfirah, 2013). Salah satu metode meningkatkan untuk kualitas tidur adalah sleep hygiene(Ahsan dkk, 2015). Sleep hygiene dapat dilakukan dengan cara mengatur jadwal bangun dan tidur setiap hari dengan membuat pikiran dan tubuh menjadi tenang dan rileks, yaitu dengan batasi jam tidur siang 30 menit, mandi disore hari menggunakan air hangat, melakukan relaksasi nafas dalam dilakukan selama 15 menit, makan secara teratur setiap hari, tidak makan terlalu banyak sebelum tidur, tidak minum kopi atau kafein sebelum tidur, tidak merokok.

Apabila cara tersebut dilakukan dengan baik, maka kualitas tidur akan menjadi baik. Berdasarkan hasil penelitian Fujirahmawati (2021) kualitas tidur penderita DM Tipe 2 sebelum dan setelah intervensi sleep hygiene menunjukkan bahwa sleep hygiene efektif berpengaruh dalam kualitas tidur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi dalam kasus ini adalah satu orang pasien diabetes mellitus tipe 2 dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur yang mengalami gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Tindakan yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu metode sleep hygiene meliputi batasi tidur hanya 30 menit, mandi disore hari dengan air hangat selama 15 menit dan relaksasi nafas dalam selama 15 menit. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner PSQI yang diberikan sebelum dan sesudah metode sleep hygiene, metode ini digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita DM Tipe 2 yang diberikan selama 3 hari berturut turut. Studi kasus ini dilaksanakan pada 17-19 Januari 2022 dibangsal Dahlia RST Dr. Asmir Salatiga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada Ny. M, usia 38 tahun dengan diabetes mellitus tipe 2. Hasil studi kasus yaitu didapatkan data subjektif pasien mengeluh sulit tidur dan sering terbangun dikarenakan bolak balik kekamar mandi ingin BAK, faktir lingkungan yang berisik, haus berlebihan. Data objektif konjungtiva kemerahan, pasien tampak cemas, lemas, wajah tampak lesu, tampak memiliki kantung mata, sekali pasien terlihat menguap, kadar glukosa dalam darah tinggi 367 mg/dl, terdapat riwayat keluarga diabetes mellitus tipe 2.

Hasil analisa data pasien Ny. M yaitu didapatkan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan pasien mengatakan sulit tidur, mengeluh tidak puas tidur, konjungtiva kemerahan, sesekali pasien terlihat menguap, sering merasa cemas, lemas, tampak memiliki kantung mata, wajah

tampak lesu, ditambah faktor lingkungan yang berisik (D.0055). Gangguan tidur adalah gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas tidur seseorang yang diakibatkan karena beberapa faktor. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur antara lain hypersomnia, insomnia, parasomnia, lingkungan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Intervensi keperawatan pada pasien Ny. M yaitu dukungan tidur (I.05174). Intervensi tersebut meliputi Identifikasi pola aktivitas dan tidur yaitu dengan memberikan leaflet hygiene setelah itu diberikan kuesioner PSQI T: batasi jam tidur siang 30 menit, mandi disore hari dengan air hangat 15 menit. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (Mandi disore hari dengan air hangat selama 15 menit) E : jelaskan pentingnya tidur cukup dengan melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan atau teknik non farmakologi yaitu dengan

mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit sebelum tidur setelah tindakan sleep hygiene pasien diminta untuk mengisi kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Tujuan dari intervensi tersebut yaitu pola tidur (L.05045) meningkat dengan fous kriterai hasil yaitu gangguan pola tidur membaik.

Pada studi kasus ini, penulis menekankan pada intervensi hygiene. Sleep hygiene merupakan daftar kegiatan yang bisa dilaksanakan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang baik. Komponen dalam daftar tersebut yaitu relaksasi nafas dalam, tidak makan sebelum tidur, dan mengatur rutinitas jam tidur. Komponen dalam daftar ini, mendatangkan kecenderungan tidur menjadi bertambah dan hal yang memicu gangguan tidur menjadi berkurang (Ahsan dkk, 2015). Tindakan bertujuan untuk meningkatkan ini kualitas tidur pada penderita DM Tipe 2.

Setelah dilakukan implemetasi keperawatan pada pasien Ny.M dengan menggunakan metode sleep hygiene selama 3 hari berturut turut didaptkan hasil gangguan pola tidur membaik dengan skor 14 menjadi 4. Data tersebut dilihat pada table terbuka.

Tabel 4.1 Hasil Lembar Observasi Sleep Hygiene

Hari/	Nilai Skor	Skor
Tanggal	Kualitas Tidur	SKUI
Senin,	Sebelum dilakukan	14
17 Januari	Sleep Hygiene	
2022	Sesudah dilakukan	12
	Sleep Hygiene	
Selasa,	Sebelum dilakukan	10
18 Januari	Sleep Hygiene	
2022	Sesudah dilakukan	6
	Sleep Hygiene	
Rabu,	Sebelum dilakukan	7
19 Januari	Sleep Hygiene	
2022	Sesudah dilakukan	4
	Sleep Hygiene	

Setelah pemberian metode sleep hygiene terjadi penurunan gangguan pola tidur karena metode ini dapat meningkatkan kualitas tidur segingga membuat tubuh lebih tenang, rileks. Ada salah satu teori yang menjelaskan bahwa area eksitatori pada batang otak bagian atas yang yang disebut system aktivitas reticular, mengalami kelelahan setelah

melakukan aktivitas sehingga menjadi inaktif. Dengan demikian bahwa istirahat tidur merupakan keadaan rileks, tenang dan bebas dari rasa kecemasan (Mubarak, 2015).

Hasil evaluasi pada pasien Ny.M yaitu setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut maka didaptkan hasil berupa *Subjektif*: pasien mengatakan tidur mulai nyeyak dan teratur. *Objektif*: pasien tampak sudah tidak cemas, lemas lagi dan wajah tampak fresh. *Assesment*: masalah gangguan pola tidur teratasi. *Planning*: hentikan intervensi.

Hasil studi kasus tersebut sesuai dengan penelitian Fuji Rahmawati (2021), yang menunjukkan bahwa setelah pemberian metode sleep hygiene yaitu batasi tidur siang hanya 30 menit, mandi siore hari dengan air hangat selama 15 menit dan relaksasi nafas dalam selama 15 menit. Metode sleep hygiene dilakukan selama 3 hari dengan mengukur kualitas tidur menggunakan

kuesioner PSQI. Gangguan pola tidur pada penderita diabetes mellitus tipe 2 menjadi menurun dari skor 14 menjadi 4. Dengan demikian hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian metode sleep hygiene terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe dalam pemenuhan istirahat tidur dengan menggunakan metode sleep hygiene selama 3 hari menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara pemberian metode sleep hygiene terhadap meningkatnya kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus tipe . Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya kualitas tidur pada Ny. M yang menderita diabetes mellitus tipe 2 dengan tindakan metode sleep hygiene selama 3 hari berturut-turut yang

menunjukkan hasil kualitas tidur dari sebelum tindakan skor 14 menjadi skor 4 setelah tindakan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dalam pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Rekomendasi Tindakan sleep hygiene dilakukan untuk meningkatnya kualitas tidur pada pasien diabetes mellitus tipe 2 gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Ahsan, Eko Kapti R, Anggreini Putri S.

(2015). Pengaruh Sleep hygiene
terhadap Gangguan Tidur pada
Anak Usia Sekolah yang menjalani
Hospitalisasi. Volume 6, Nomor 1
diakseshttp://ejournal.umm.ac.id/in
dex.php/

Gustimigo, Z.P. Kualitas Tidur

Penderita Diabetes Melitus, The

Sleep Quality Of Patient With

Diabetes Mellitus. FakKedokt Univ

- Lampung. 2015;4(November):133–8
- International Diabetes Federation.

 (2019). IDF Diabetes Atlas Ninth

 edition 2019. In International

 Diabetes Federation keperawatan/

 article/ view/2846.
- Maghfirah, S. (2013). Optimisme dan

 Stres pada Pasien Diabetes

 Melitus. Jurnal Florence, 1(2):4558.
- Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J.

 2015. *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta :

 Salemba Medika.
- Rahmwati, F., Jaji, F. rizona. 2021.

 Pengaruh Sleep Hygiene terhadap

 kualitas tidur penderita diabtes

 mellitus tipe 2. Jurnal Keperawatan

 Aisyiyah. 8(1): 17-24.
- Riskesdas. 2018. Pravelensi Diabetes

 Melitus Berdasarkan Diagnosis

 Dokter. Diakses 24 November

 2019. <www.Kesmas.Kemkes.

 Go.Id >.

- Simanjuntak, L. P., Irawan, B., & Prasasti, A. L. (2019). Deteksi Dini Penyakit Diabetes Mellitus Menggunakan Metode Sistem Pakar Forward Chaining Berbasis Android Early Detection of Diabetes Mellitus Disease Using Forward Chaining Expert System Method Based on. 6(2), 5764–5771.
- Tentero, N.H., Damayanti, H.C.P.,
 Hedison,P. 2016. Hubungan
 diabetes melitus dengan kualitas
 tidur. Jurnal e-biomedik. 4(2): 1-6
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016),

 Standar Diagnosis Keperawatan

 Indonesia (SDKI), Edisi 1. Jakarta.

 Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018),

 Standar Intervensi Keperawatan

 Indonesia (SIKI), Edisi 1. Jakarta.

 Persatuan Perawat Indonesia