

HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DAN PEKERJAAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT YOGYAKARTA

THE ASSOCIATION OF EDUCATION LEVEL AND OCCUPATION WITH SLEEP QUALITY AMONG PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN A YOGYAKARTA HOSPITAL

Deni Lusiana¹, Gilang Fendi Saputra², Gregorius Geraldo Yudi Gantara³

1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

e-mail:*(gilangfendi12@gmail.com)

INDEX	ABSTRAK
Kata kunci: <i>Diabetes melitus tipe 2, kualitas tidur, pendidikan, pekerjaan.</i>	Latar Belakang: Penelitian ini relevan pada pasien DM tipe 2 karena gejala klinis seperti poliuria dan polidipsia menyebabkan pasien sering terbangun pada malam hari sehingga menurunkan kualitas tidur. Gangguan tidur tersebut berdampak pada aktivitas sehari-hari dan berkaitan dengan fungsi metabolisme serta resistensi insulin pada pasien DM tipe 2. sehingga masalah kesehatan ini dapat mempengaruhi produktivitas dan menurunkan kualitas hidup manusia Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat pendidikan dan pekerjaan terhadap kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 di Rumah Sakit Yogyakarta. Metode penelitian: Desain penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental, menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Sampel penelitian ini 30 responden serta menerapkan teknik <i>accidental sampling</i> . Instrumen dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat pendidikan terhadap kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 dengan nilai $p = 0.006$ (<0.05) dan tidak ada hubungan antara pekerjaan dan kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 dengan nilai $p = 0.295$ (<0.05). Saran: Perawat memberikan edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan pasien DM tipe 2 serta perlu diberikan secara berkesinambungan oleh tenaga kesehatan guna meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kualitas tidur pasien.
<i>Education, occupation, sleep quality</i>	Background: <i>This study is relevant to patients with type 2 diabetes mellitus because clinical symptoms such as polyuria and polydipsia cause frequent nighttime awakenings, leading to decreased sleep quality.</i>

Sleep disturbances affect daily activities and are associated with metabolic function and insulin resistance in patients with type 2 diabetes mellitus. As a result, this health issue may hinder overall productivity and reduce individuals' quality of life

Research Objective:

The objective of this study to analyze the relationship education level and occupation with sleep quality among patients with type 2 diabetes mellitus at a hospital in Yogyakarta.

Research Method:

This study employed a non-experimental quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 30 participants using an accidental sampling method. The research instrument utilized was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The findings revealed a significant correlation between education level and sleep quality among patients with type 2 diabetes mellitus, as indicated by a p-value of 0.006 (<0.05). However, no significant relationship was found between employment status and sleep quality in the same patient group, with a p-value of 0.295 (>0.05).

Suggestion: Nurses are expected to provide health education tailored to the educational level of patients type 2 diabetes mellitus, which should be delivered continuously by healthcare professionals to enhance patients' knowledge, awareness, and sleep quality.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit yang prevalensinya meningkat secara global. Menurut (WHO, 2023) penyakit kronis ini terjadi ketika pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Berdasarkan kondisi ini gejala yang timbul adalah terganggunya metabolisme dengan karakteristik tingginya tingkat glukosa dalam darah (hiperglikemia) disertai dengan terganggunya proses metabolisme

protein, lemak, dan karbohidrat akibat gangguan produksi maupun fungsi insulin. Pada DM tipe 2, tubuh masih memproduksi insulin, namun tidak mencukupi kebutuhan atau terjadi resistensi insulin, sehingga fungsinya tidak optimal (Riamah, 2022).

Secara global, prevalensi DM terus meningkat secara signifikan. Mengutip catatan (WHO, 2023) tercatat bahwa pada tahun 2014 lebih dari 422 juta orang menderita DM, dan International Diabetes Federation (IDF, 2021) memperkirakan jumlah tersebut

meningkat menjadi 530 juta pada tahun 2021, serta diprediksi mencapai 783 juta pada tahun 2045. Di Indonesia sendiri, hasil survei (Kementerian Kesehatan RI, 2023) menunjukkan bahwa 1,7% penduduk telah terdiagnosis DM, dengan prevalensi tertinggi di DKI Jakarta (3,1%) dan DI Yogyakarta (2,9%). Angka ini menunjukkan tren peningkatan dari Riskesdas 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 1,5%.

Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih unggul, mempunyai kepedulian yang baik mengenai kesehatan. Pengetahuan ini mendorong individu untuk lebih sadar dalam menjaga kesehatannya, termasuk dalam Menjalankan pola hidup sehat, seperti memastikan waktu tidur yang konsisten dan berkualitas (Nugroho & Sari, 2020) Selain itu, tingkat pendidikan juga berpengaruh dengan peningkatan kesadaran terhadap pentingnya hidup sehat secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan dapat berkontribusi mengenai meningkatnya kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan.

Bekerja adalah kegiatan utama yang dilakukan manusia guna memenuhi kebutuhan hidup setiap harinya, baik berupa pekerjaan yang menghasilkan barang maupun jasa. Dalam kehidupan sehari-hari, pekerjaan bukan hanya menjadi sumber pendapatan, namun juga bisa berdampak pada aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur. Menurut (Nurchayaningtyas et al., 2024) individu yang berada pada usia produktif umumnya masih aktif bekerja untuk memenuhi kebutuhannya, namun aktivitas bekerja ini dapat memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk.

Kualitas tidur adalah kesanggupan individu untuk memperoleh jumlah waktu istirahat secara sesuai dengan kebutuhan tubuh. Menurut National Sleep Foundation setiap individu yang sudah dewasa perlu waktu tidur 7 sampai 9 jam saat malam. Faktor yang memiliki pengaruh pada kualitas tidur yaitu, kebiasaan konsumsi obat-obatan untuk mendukung tidur, persentase banyaknya waktu tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur, lama waktu tidur, gangguan tidur yang dialami saat malam hari, dan waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur. Terdapat

keterkaitan antara tidur dengan metabolisme dan fungsi neuroendokrin yang berarti pada seseorang yang mengalami gangguan tidur akan mengakibatkan terganggunya fungsi endokrin serta metabolisme tubuh (Erma Kusumayanti & Zurrahmi Z. R., 2021)

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pendidikan dan pekerjaan terhadap kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian yaitu analitik korelasional spearman dengan pendekatan *Cross section*. Penelitian ini telah lolos uji etik di Rumah Sakit Panti Rapih dengan Nomor 122/SKEPK-KKE/XI/2024 dan telah mendapatkan izin penelitian dari pihak Rumah Sakit di Yogyakarta dengan Nomor L.615/RSRN/U/X/2024.

Instrumen pada penelitian ini yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) oleh (Buysse et al., 1989) Dalam versi Bahasa Indonesia, skala PSQI

terdiri dari sembilan pertanyaan. Variabel yang digunakan adalah skala ordinal dengan total jumlah skor PSQI yaitu dari rentang 0 hingga 21. Berdasarkan tujuh aspek penilaian, yaitu: kualitas tidur subjektif terhadap kualitas tidur, durasi waktu yang diperlukan untuk tertidur, total waktu tidur, efisiensi tidur, frekuensi gangguan tidur di siang dan malam hari dan penggunaan obat tidur.

Hasil uji validitas dan reliabilitas didapatkan hasil valid dengan nilai validitas 0,90. Sedangkan hasil nilai Cronbach's alpha yaitu 0,83 sehingga dinyatakan reliable. Selanjutnya peneliti melakukan pengumpulan data dengan tahapan sebagai berikut (Zaiyati et al., 2023).

1. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden dan memberikan *informed consent* atau lembar persetujuan untuk ditandatangani responden sebagai bentuk persetujuan terlibat dalam penelitian.
2. Peneliti melakukan pengumpulan data dari tanggal 26 November 2024 hingga 19 Desember 2024 sebanyak 30 responden dengan menggunakan

teknik *accidental sampling* yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti memilih semua orang yang kebetulan ditemui. Peneliti memiliki keterbatasan waktu dalam penelitian dikarenakan bersamaan dengan jadwal perkuliahan dan praktik klinik maka dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 30 responden menggunakan kuesioner PSQI.

3. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Inklusi

Pasien DM tipe 2 yang menjalani pengobatan di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Yogyakarta baik yang DM tipe 2 murni maupun dengan penyakit penyerta.

Yang bersedia menjadi responden yang menandatangani *informed consent*.

Pasien DM tipe 2 yang berusia 45 tahun ke atas.

b. Eksklusi

Responden dengan gangguan mental yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk memberikan informasi yang akurat atau

mengikuti instruksi penelitian.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden Pasien

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	11	36,7
	Perempuan	19	63,3
	Total	30	100
Usia	45-59 Tahun	22	73,3
	≥60 Tahun	8	26,7
	Total	30	100
Pendidikan	SD	5	16,7
	SMP	6	20,0
	SMA	15	50,0
	Perguruan tinggi	4	13,3
	Total	30	100
Pekerjaan	Tidak bekerja	12	40,0
	Bekerja	18	60,0
	Total	30	100

Sumber: Data primer 2024

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 19 (63,3%). Responden berusia 45-59 tahun sebagian besar sebanyak 22 (73,3%) responden. Selain itu setengah responden berpendidikan SMA sejumlah 15 (50,0%) dan sebagian besar responden bekerja sebanyak 18 (60,0%).

Tabel 2 Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan Terhadap Kualitas Tidur.

Kualitas Tidur		
Pendidikan	r	-.487
	p value	0.006
	n	30
Pekerjaan	r	-.198
	p value	0.295
	n	30

Sumber: Data primer 2024

Hasil analisis pada tabel 2 dengan uji korelasi spearman didapatkan data bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dengan kualitas tidur pasien diabetes melitus tipe 2 dengan p value 0,006 ($<0,05$). Sebaliknya, variabel pekerjaan tidak menunjukkan adanya hubungan bermakna dengan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan p value 0,295 ($>0,05$).

Tabel 3 Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Kualitas Tidur		
Baik	f	%
	11	36,7
Buruk	19	63,3
	30	100

Sumber: data primer 2024

Hasil analisis menunjukkan sebagian besar responden mengalami

kualitas tidur buruk sebanyak 19 (63,3%) responden.

PEMBAHASAN

Sesuai data penelitian yang telah diolah dengan uji korelasi spearman didapatkan data bahwa p value 0.006 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kualitas tidur pasien DM tipe 2 di Rumah Sakit Yogyakarta. Pendidikan memiliki kaitan erat dengan kapasitas individu dalam mengerti serta mengolah informasi mengenai kesehatan, termasuk pengetahuan mengenai pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas.

Dalam penelitian (Nugroho & Sari, 2020) dijelaskan bahwa individu dengan pendidikan yang lebih tinggi berpotensi mempunyai kesadaran kesehatan lebih baik. Hal tersebut mengartikan pasien dengan pendidikan yang lebih unggul lebih memahami pentingnya tidur yang cukup sebagai bagian dari upaya menjaga kondisi tubuh tetap stabil. Pemahaman yang baik mengenai pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, serta manajemen gejala seperti poliuria dan polidipsia dapat membantu mengurangi gangguan tidur

pada malam hari. Pengelolaan diabetes yang kurang maksimal akibat rendahnya pemahaman kesehatan dapat menyebabkan kontrol glikemik yang buruk mengakibatkan gejala diabetes melitus tipe dua yang tidak terkontrol seperti poliuria dan polidipsia yang akan menghambat proses tidur yang berkualitas, oleh karena itu pengetahuan atau pendidikan tersebut berperan dalam membentuk perilaku sehat, termasuk dalam mengatur waktu tidur secara lebih teratur (Febryani et al., 2021). Sebaliknya, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai p sebesar 0,295, menandakan tidak terdapat hubungan antara variabel pekerjaan dengan kualitas tidur pasien DM tipe 2 di Rumah Sakit Yogyakarta. Temuan ini kurang sesuai dengan peneliti terdahulu yang mendapatkan hasil bahwa pekerjaan dapat memengaruhi kualitas tidur melalui beban kerja, stres, dan kurangnya waktu istirahat, (Mariana et al., 2021) mengemukakan bahwa beban kerja yang diterima tinggi bisa berdampak pada stres, yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya kualitas tidur. Hal serupa

juga disampaikan oleh (Febriani, 2024), bahwa stres akibat pekerjaan berpotensi menyebabkan gangguan tidur, terutama jika tidak disertai dengan manajemen emosi yang baik.

Perbedaan temuan pada penelitian ini kemungkinan terjadi akibat berbagai faktor, yaitu karakteristik pekerjaan responden yang mungkin tidak terlalu menuntut secara fisik maupun mental, sehingga tidak memberikan tekanan signifikan yang memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, perbedaan pola manajemen waktu, lingkungan kerja yang lebih fleksibel, atau kemampuan individu dalam mengelola stres juga dapat menjadi alasan mengapa tidak adanya hubungan pada penelitian ini. Faktor lain yang mungkin berkontribusi adalah ukuran sampel yang terbatas atau distribusi responden yang tidak seimbang antara kelompok bekerja dan tidak bekerja.

KESIMPULAN

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dan kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 di Rumah Sakit

Yogyakarta (p 0,006). Sebaliknya, hubungan antara pekerjaan dan kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 di rumah sakit yang sama tidak menunjukkan adanya hubungan dengan nilai p sebesar 0,295.

Dari penelitian ini juga dapat disarankan bahwa perawat perlu memberikan edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan pasien DM tipe 2 dan dilakukan secara berkesinambungan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kualitas tidur pasien.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti memiliki keterbatasan waktu dalam penelitian dikarenakan bersamaan dengan jadwal perkuliahan dan praktik klinik. Beberapa responden tidak bersedia menjadi subjek penelitian karena ada kegiatan lain.

Pada penelitian ini, variabel pekerjaan dikategorikan menjadi bekerja dan tidak bekerja, sementara karakteristik pekerjaan seperti jenis pekerjaan, jam kerja, dan sistem kerja (shift) dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kualitas tidur.

Saran penelitian lanjutan

penelitian selanjutnya dapat mengelompokkan variabel pekerjaan secara lebih spesifik, termasuk jenis pekerjaan, jam kerja, dan sistem shift, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh pekerjaan terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Erma Kusumayanti & Zurrahmi Z. R., M. (2021). Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Abstrak. *Jurnal NERS*, 5(23), 1-7. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1672>
- Febriani, D. H. (2024). *Predictors of Sleep Quality Among Type 2 Diabetes Mellitus Patients*. <https://doi.org/10.23917/bik.v17i1.3529>
- Febryani, D., Rosalina S, E., & Susilo, W. H. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan, Usia, Tingkat Pendidikan Dan Pendapatan Kepala Keluarga Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Di

- Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 170-180.
<https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.74>
- IDF. (2021). IDF Diabetes Atlas 2021 _ IDF Diabetes Atlas. In *IDF official website*.
<https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/%0Ahttps://diabetesatlas.org/data/en/world/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. *Survei Kesehatan Indonesia*, 1-68.
- Mariana, E. R., Ramie, A., & Sidik, M. I. (2021). *Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Literature Review*. 1(November), 158-168.
<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.997>
- Nugroho & Sari. (2020). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran*. 8, 233-238.
<https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2261>
- Nurchayaningtyas, W., Jufrizal, J., Prasasti, A. K., Kasih, L. C., Ifadah, E., Nurhasanah, N., Windiany, E., Rahmi, A., Sugihanawati, A., & Rahman, A. F. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
<https://books.google.co.id/books?id=o6PsEAAAQBAJ>
- Riamah. (2022). *Perilaku Kesehatan Pasien Diabetes Melitus*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=6LZoEAAAQBAJ>
- WHO. (2023). WHO discussion group for people living with diabetes. *World Health Organizatio Website, March*, 1-16.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/374810/9789240081451-eng.pdf?sequence=1>
- Zaiyati, N., Ridwan, A., & Maulina, M. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa dengan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(3).
<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24053>