

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Diabetes merupakan Ketidakmampuan tubuh untuk menggunakan insulin secara efektif atau kurangnya produksi insulin oleh pankreas menyebabkan diabetes, yang merupakan kondisi jangka panjang (World Health Organization [WHO], 2023). Salah satu jenis diabetes melitus yang paling sering terjadi adalah diabetes tipe 2, yaitu gangguan hormonal pada sistem endokrin yang ditandai dengan berkurangnya sensitivitas serta produksi insulin. Jenis ini mencakup sekitar 90% dari seluruh kasus diabetes melitus (Ambarwati et al., 2024).

Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI, 2021) Diabetes melitus merupakan penyakit yang bersifat kompleks dan berkembang secara progresif, sehingga memerlukan peningkatan terapi secara bertahap. Apabila tidak dikelola dengan baik, maka kondisi ini dapat berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi jangka panjang. Menurut Supriatna et al. (2022) sebagian kecil pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami kecemasan dalam batas normal, sedangkan jumlah pasien dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat masing-masing kurang dari setengah dari total pasien diabetes melitus tipe 2. Menurut Basri et al., (2023) pasien diabetes melitus umumnya memiliki risiko tukak diabetik dan kecemasan, baik generasi maupun non-generasi. Menurut Fauziyah et al. (2023) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme coping dengan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus.

Kecemasan merupakan kondisi afektif negatif yang tidak terkontrol, meluas, tidak nyaman, dan berlangsung terus-menerus. Kondisi ini ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap ancaman di masa depan yang tidak dapat diperkirakan atau dihindari, serta disertai gejala fisik seperti ketegangan dan peningkatan kewaspadaan yang berlangsung terus-menerus. (Asri et al., 2021). Status kecemasan yang baik maupun peningkatan tingkat kecemasan berhubungan dengan stress psikologi yang lebih besar (Manzar et al., 2021). Menurut Rakhimov et al., (2022) tingkat keparahan nyeri berkaitan dengan kualitas tidur yang optimal, kebersihan tidur yang kurang baik, kecemasan terkait tidur, serta gangguan emosional.

Menurut Manzar et al. (2021) tingkat kecemasan berhubungan juga dengan praktik kebersihan tidur yang memadai, dan kualitas tidur yang buruk berdasarkan usia, jenis kelamin, kehadiran, penggunaan zat, pendidikan, waktu yang dihabiskan dalam beraktivitas sehari-hari, dan frekuensi mengkonsumsi teh maupun kopi. Perawatan terbaik untuk memperbaiki tidur jangka panjang salah satunya dengan kebersihan tidur yang tepat melalui modifikasi perilaku, kebiasaan tidur dan menghindari banyak zat di malam hari dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Baranwal et al., 2023).

Sleep hygiene merupakan istilah yang mengacu pada kebiasaan yang mendukung tidur yang sehat dan berkualitas. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk merancang pedoman dan tips guna meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, banyak bukti menunjukkan bahwa strategi ini dapat menjadi solusi jangka panjang bagi masalah tidur. (Kementrian Kesehatan [Kemenkes] 2024). Menurut Birhanu et al. (2020) kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur terkait erat. Sebanyak 47,2% pasien diabetes melitus mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kejadian insomnia ditemukan 24,16% pada pasien penderita diabetes melitus tipe 2. Insomnia juga dapat dihubungkan dengan suasana hati dan distress terkait diabetes Xiong et al., (2022). Menurut Jeon et al., (2020). Empat keluhan utama pada insomnia, yaitu masalah tidur saat mulai, kualitas tidur yang buruk, masalah terbangun, dan gangguan disiang hari, semuanya terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan kebersihan tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa pasien diabetes melitus sering mengalami kecemasan karena kualitas tidur dan kebersihan tidur sehingga berdampak pada pasien yang mengalami masalah insomnia. Salah satu tindakan yang dapat memperbaiki kualitas tidur adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* (kebersihan tidur) dilakukan pada pasien yang mengalami insomnia yang menyebabkan pasien menjadi cemas. *Sleep hygiene* sangat mudah diterapkan pada pasien baik di rumah maupun di fasilitas medis dan dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan. *Sleep hygiene* belum pernah diterapkan pada pasien diabetes melitus yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat

bagaimana sanitasi tidur berdampak pada kecemasan dan diabetes pada pasien di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan pada tahun 2024.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah *sleep hygiene* berpengaruh terhadap kecemasan pada penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan pada tahun 2024?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *sleep hygiene* terhadap kecemasan pada penderita diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan tahun 2024

Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, seperti berikut:

1. Mengidentifikasi kecemasan pada pasien yang menderita diabetes melitus sebelum pemberian *sleep hygiene*.
2. Mengidentifikasi kecemasan pada pasien yang menderita diabetes melitus sesudah pemberian *sleep hygiene*.
3. Mengetahui pengaruh *sleep hygiene* terhadap kecemasan pada pasien penderita diabetes melitus.

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :

Bagi Responden

Untuk memperluas wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penulis mengenai pengaruh *sleep hygiene* terhadap kecemasan pada penderita diabetes melitus.

Bagi Peneliti

Sebagai sumber referensi tambahan di perpustakaan mengenai *sleep hygiene* dan pengaruhnya terhadap kecemasan pada penderita diabetes melitus.

Bagi Tempat Peneliti

Hasil penelitian di Rumah Sakit Royal Prima ini dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan untuk pasien yang mengalami kecemasan. dengan cara menjaga kebersihan tidur/*sleep hygiene* pada pasien yang mengalami kecemasan di ruang rawat inap sesuai dengan SOP sehingga pasien yang mengalami kecemasan di ruangan rawat inap Rumah Sakit Umum Royal Prima dapat teratasi dengan baik, Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi masyarakat dalam memahami pengaruh *sleep hygiene* terhadap kecemasan pada penderita diabetes melitus.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti berikutnya, serta sebagai sumber informasi untuk memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien diabetes melitus. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi pembaca dan peneliti di masa depan.