



**PENGARUH DIABETES *SELF MANAGEMENT EDUCATION*
(DSME) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN, KUALITAS
TIDUR DAN KADAR GULA DARAH PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2**

SKRIPSI

SENI NILAM SARI

1910711009

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2023**



**PENGARUH DIABETES *SELF MANAGEMENT EDUCATION*
(DSME) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN, KUALITAS
TIDUR DAN KADAR GULA DARAH PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

SENI NILAM SARI

1910711009

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Seni Nilam Sari

NIM : 1910711009

Tanggal : 22 Juni 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 22 Juni 2023

Yang Menyatakan,

S. 



(Seni Nilam Sari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Seni Nilam Sari
NIM : 1910711009
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Pengaruh Diabetes *Self Management Education* (DSME) Terhadap Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur dan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

Berserta Perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhal menyimpan, mengalih media.formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sbagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2023

Yang Menyatakan,

s. 

(Seni Nilam Sari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Seni Nilam Sari

NIM : 1910711009

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Diabetes *Self Management Education* (DSME)
Terhadap Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur dan Kadar Gula
Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp. Kep. MB

Ketua Penguji

Ns. Cut Sriada Pompey, S. Kep. M.N.S

Penguji II



Desmawati, S.Kep. M.Kep. Sp.Mat, PhD

Dekan FKES UPN Veteran Jakarta

Ns. Mareta Dea Rosaline, M. Kep

Penguji III (Pembimbing)

Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep Ka. Prodi

Program Sarjana Keperawatan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 22 Juni 2023

**PENGARUH DIABETES *SELF MANAGEMENT EDUCATION*
(DSME) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN, KUALITAS
TIDUR DAN KADAR GULA DARAH PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2**

Seni Nilam Sari

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis setiap tahunnya memiliki peningkatan angka kejadian dan kematian yang memerlukan penanganan serius dengan melibatkan penderita dalam penatalaksanaan perawatan mandiri melalui pendekatan *Diabetes Self Management Education* (DSME). DSME adalah proses untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan dan kemampuan manajemen diri untuk mengontrol gejala dan menghindari komplikasi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Diabetes Self Management Education* (DSME) terhadap tingkat kecemasan, kualitas tidur dan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kelapa Gading. Metode penelitian *pre-eksperimental* desain *one group pre-post test* dengan teknik *consecutive sampling* sebanyak 40 responden. Penelitian dilakukan 2 sesi melalui media kalender dalam 3 minggu. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) mengukur tingkat kecemasan, *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) kualitas tidur & glukometer, lembar observasi gula darah. Hasil penelitian, uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tingkat kecemasan, kualitas tidur dan kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), artinya terdapat pengaruh signifikan *Diabetes Self Management Education* (DSME) terhadap tingkat kecemasan, kualitas tidur dan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini diharapkan diabetisi melakukan manajemen diri & DSME sebagai program yang terus diterapkan dan dikembangkan dalam praktik keperawatan di puskesmas, rumah sakit dan instansi kesehatan lainnya.

Kata Kunci : *Diabetes Self Management Education*, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus

EFFECT OF DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION (DSME) ON ANXIETY LEVELS, SLEEP QUALITY AND BLOOD SUGAR LEVELS OF PATIENTS TYPE 2 DIABETES MELLITUS

Seni Nilam Sari

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a chronic disease that has an increasing number of incidents and deaths every year that require serious treatment by involving sufferers in self-care management through the Diabetes Self Management Education (DSME) approach. DSME is a process to facilitate knowledge, skills and self-management abilities to control symptoms and avoid complications. The aim of the study was to determine the effect of Diabetes Self Management Education (DSME) on anxiety levels, sleep quality and blood sugar levels of type 2 diabetes mellitus in the work area of the Kelapa Gading Health Center. The pre-experimental research method was a one group pre-post test design with a consecutive sampling technique of 40 respondents. The research was conducted in 2 sessions through calendar media in 3 weeks. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire measures anxiety level, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sleep quality & glucometer, blood sugar observation sheet. The results of the study, the Wilcoxon Signed Rank Test test for anxiety levels, sleep quality and blood sugar levels before and after the intervention (p -value = 0.000 < 0.05), means that there is a significant effect of Diabetes Self Management Education (DSME) on anxiety levels, sleep quality and blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus. This research is expected to carry out self-management & DSME as a program that continues to be implemented and developed in nursing practice in health centers, hospitals and other health institutions.

Keyword : *Diabetes Self Management Education, Anxiety Levels, Sleep Quality, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul “Pengaruh Diabetes *Self Management Education* (DSME) Terhadap Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur dan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2” dengan baik dan tepat waktu.

Penelitian ini dapat selesai karena adanya dukungan dan bimbingan kepada penulis, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Desmawati, SKP, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Kepala Jurusan Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta dan Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta seluruh staf Dinas Kesehatan dan Puskesmas Kecamatan Kelapa Gading yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian.

Disamping itu, tak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada ibu, ayah dan Tete serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan, doa dan semangat serta kontribusi dalam proses penelitian, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran materi maupun moril kepada penulis. Kepada Muhammad Rafly Ramadiansyah yang selalu mendengarkan keluh kesah, menghibur dan memberikan bantuan serta masukan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap pembaca dapat memberikan masukan untuk melengkapi ketidaksempurnaan ini. Terima kasih.

Jakarta, 22 Juni 2023

Penulis

Seni Nilam Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Konsep Diabetes Melitus	9
II.2 Konsep Diabetes <i>Self Management Education</i>	15
II.3 Konsep Tingkat Kecemasan	18
II.4 Konsep Kualitas Tidur	23
II.5 Konsep Kadar Gula Darah	29
II.6 Kerangka Teori	31
II.7 Penelitian Terdahulu	32
BAB III METODE PENELITIAN	37
III.1 Kerangka Konsep	37
III.2 Hipotesis	38
III.3 Definisi Operasional	39
III.4 Desain Penelitian	41
III.5 Populasi dan Sampel	42
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
III.7 Metode Pengumpulan Data	44
III.8 Instrumen Penelitian	47
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	49
III.10 Pengolahan Data	50
III.11 Analisa Data	51
III.12 Etika Penelitian	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	56

IV.2 Hasil Penelitian.....	57
IV.3 Pembahasan	65
IV.4 Keterbasan Penelitian	80
BAB V PENUTUP.....	81
V.1 Kesimpulan.....	81
V.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kriteria Diagnostik DM dari Hasil Laboratorium	12
Tabel 2	Pola Tidur Normal Berdasarkan Usia	27
Tabel 3	Penelitian Terdahulu	32
Tabel 4	Definisi Operasional	39
Tabel 5	Desain Penelitian	41
Tabel 6	Komponen dan Nomor Item Pertanyaan Kualitas Tidur	48
Tabel 7	Analisa Data Univariat	52
Tabel 8	Analisa Data Bivariat.....	53
Tabel 9	Distribusi Rata-rata Karakteristik Responden Berdasarkan	57
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan	57
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan	58
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan	59
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan	59
Tabel 14	Gambaran Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur dan Kadar	60
Tabel 15	Uji Normalitas Data Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan,	62
Tabel 16	Analisis Pengaruh Diabetes <i>Self Management Education</i>	63
Tabel 17	Analisis Pengaruh Diabetes <i>Self Management Education</i>	63
Tabel 18	Analisis Pengaruh Diabetes <i>Self Management Education</i>	64

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	31
Skema 2	Kerangka Konsep	38

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Melitus
PERKENI	: Perkumpulan Endrokinologi Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IDF	: <i>Intenational Diabetes Federation</i>
DSME	: <i>Diabetes Self Management Education</i>
TTGO	: Tes Toleransi Glukosa Oral
TNM	: Terapi Nutrisi Medis
ADI	: <i>Accepted Daily Intake</i>
DPP-IV	: <i>Dipeptidyl Peptidase-IV</i>
PGDM	: Pemantauan Glukosa Darah Mandiri
GABA	: <i>Gamma Aminobutyric Acid</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 2 Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 3 *Ethical Approval*
- Lampiran 4 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Kuesioner Tingkat Kecemasan
- Lampiran 8 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 9 Lembar Observasi Gula Darah
- Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 12 Panduan Media Kalender
- Lampiran 13 Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 14 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Uji Turnitin