

HUBUNGAN DURASI DAN KUALITAS TIDUR SERTA KONSUMSI SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG TAHUN 2020

Yulia Srirezeki

Abstrak

Diabetes Mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes mellitus tipe 2 merupakan diabetes yang menyerang orang dewasa dengan jumlah 90-95% dari seluruh kasus diabetes. Diabetes mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan glukosa darah penderita. Faktor risiko yang dapat memperburuk kendali glikemik diantaranya durasi dan kualitas tidur hingga konsumsi serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi dan kualitas tidur serta konsumsi serat pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan sampel berjumlah 40 pasien. Data yang digunakan adalah data primer dari kuesioner PSQI dan SQ-FFQ serta data sekunder kadar glukosa darah dari rekam medis pasien. Analisis hubungan variabel menggunakan *Korelasi Spearman*. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kadar glukosa darah ($r=-0.2885$; $p=0.075$) namun variabel kualitas tidur dan konsumsi serat masing-masing menunjukkan hubungan yang signifikan ($r=0.418, p=0.007$; $r=-0.978, p=0.000$) dengan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus di Puskesmas Kutabumi.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus Tipe 2, Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Konsumsi Serat, Kadar Glukosa Darah

**CORRELATION BETWEEN SLEEP DURATION AND QUALITY
ALONG FIBER CONSUMPTION WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS ON
TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN PUSKESMAS
KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG 2020**

Yulia Srirezeki

Abstract

Diabetes Mellitus is a group of metabolic disease characterized by hyperglycemia that occurs due to abnormal in secretion, insulin action or both. Type 2 diabetes mellitus is diabetes that attacks adults in 90-95% of all cases of diabetes. Diabetes mellitus is a disease that can't be cured but can be controlled by the patient's blood glucose. Risk factors that can worsen glycemic control include sleep duration and quality to fiber consumption. This study aims to determine the correlation of sleep duration and quality along fiber consumption on type 2 diabetes mellitus patients in Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang 2020. This study uses a cross-sectional design and samples 40 patients. The data used are primary data from the PSQI and SQ-FFQ questionnaire and secondary data on blood glucose levels from the patient's medical record. Analysis of variable correlation using the Spearman correlation. Analysis shows there is no significant correlation between sleep duration with blood glucose levels ($r=-0.2885$; $p=0.075$) but variable of sleep quality and fiber consumption show a significant correlation ($r=0.418, p=0.007$; $r=-0.978, p=0.000$) with blood glucose levels on diabetes mellitus patients in Puskesmas Kutabumi, respectively.

Keywords : Type 2 Diabetes Mellitus, Sleep Duration, Sleep Quality, Fiber Consumption, Blood Glucose Levels.