

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan sintesis literatur dari seluruh artikel didapatkan bahwa terdapat hubungan distress dengan kualitas tidur pada penderita diabetes melitus (DM), lebih banyak menggunakan instrumen penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Perceived Stress Scale* (PSS). Terbukti bahwa pemakaian instrumen tersebut sudah dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengetahui hubungan distress dengan kualitas tidur, serta dapat menambah wawasan baru untuk penelitian selanjutnya dalam mengidentifikasi suatu hubungan korelasi. *Diabetes Distress Scale* (DDS) adalah alat yang dirancang khusus untuk penderita DM yang mencakup penilaian beban emosional, hubungan dengan tenaga kesehatan, kesulitan perawatan, dan distress interpersonal, sedangkan instrumen penelitian *Perceived Stress Scale* merupakan metode pengukuran untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres.

7.2 Saran

Pemberian dan pengisian instrumen penelitian berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Diabetes Distress Scale* (DDS) untuk penelitian berikutnya disarankan untuk dilakukan secara langsung di lapangan sehingga bisa diarahkan dan dipantau secara subjektif. Penelitian lainnya disarankan untuk mengidentifikasi hubungan distress dengan gangguan tidur yang lain dan lebih spesifik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hayek, A. A., & Al Dawish, M. A. (2020). Assessing Diabetes Distress and Sleep Quality in Young Adults with Type 1 Diabetes Using FreeStyle Libre: A Prospective Cohort Study. *Diabetes Therapy*, *11*(7), 1551–1562. <https://doi.org/10.1007/s13300-020-00849-3>
- Ardhiyanti, Y., Pitriani, R., & Damayanti, I. P. (2012). *Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bermúdez-Millán, A., Pérez-Escamilla, R., Segura-Pérez, S., Damio, G., Chhabra, J., Osborn, C. Y., & Wagner, J. (2016). Psychological Distress Mediates the Association between Food Insecurity and Suboptimal Sleep Quality in Latinos with Type 2 Diabetes Mellitus. *The Journal of Nutrition*, *146*(10), 2051–2057. <https://doi.org/10.3945/jn.116.231365>
- Buysse, 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. *Elsevier*, *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)
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: ANDI.
- Dewi, R. K. (2014). *Diabetes Bukan untuk Ditakuti Tetap Sehat dengan Pengaturan Pola Makan Bagi Penderita Diabetes Tipe 2* (FMedia, Ed.). Jakarta.
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Fakultas kedokteran Universitas Indonesia. (2009). *Pedoman Diet Diabetes Mellitus*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI Jakarta.
- Fisher, L., Glasgow, R. E., Mullan, J. T., Skaff, M. M., & Polonsky, W. H. (2008). Development of a brief diabetes distress screening instrument. *Annals of Family Medicine*, *6*(3), 246–252. <https://doi.org/10.1370/afm.842>
- Fox, C., & Kilvert, A. (2010). *Bersahabat dengan Diabetes Tipe 2* (J. Suranto, ed.). Jakarta: Penebar Plus.
- Gunawan, A. W. (2012). *The Miracle of MindBody Medicine*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gustimigo, Z. P. (2015). Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus. *Majority*, *4*(8), 133–138. Retrieved from

<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1487/1326>

- Hackett, R. A., Dal, Z., & Steptoe, A. (2020). The relationship between sleep problems and cortisol in people with type 2 diabetes. *Psychoneuroendocrinology*, *117*(December 2019), 104688. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104688>
- Hafid, Firandi, Hakim, M. S., Andriyanti, A., Kartika, Febriano, M. R., ... Baits, A. N. (2014). *Edisi IX, Tahun I - Majalah Kesehatan Muslim: Diabetes Mellitus - dr. Raehanul Bahren, dr. Hafid, dr. Muhammad Saifuddin Hakim, dr. Avie Andriyani, dr. Kartika, Muhammad Ronal Febriano, S.Farm, Apt, Arif Rahman Mansur, S.Kep,Ns, Yuli Mardianti, S.Gz, Muha* (Hafid, ed.). Retrieved from [https://books.google.co.id/books?id=gBS1CAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kompikasi+diabetes&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwivkJSEnezlAhVEfSsKHR6cADMQ6AEIZzAG#v=onepage&q=kompikasi diabetes&f=false](https://books.google.co.id/books?id=gBS1CAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=kompikasi+diabetes&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwivkJSEnezlAhVEfSsKHR6cADMQ6AEIZzAG#v=onepage&q=kompikasi%20diabetes&f=false)
- Harfiantoko, M. N., & Kurnia, E. (2013). Derajat Hipertensi (Menurut WHO) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial. *Jurnal Stikes*, *6*(2), 1–12.
- Hartani, S. (2009). *Diabetes? Siapa Takut!/: Panduan Lengkap untuk Diabetisi, Keluarga, dan Profesional Medis*. Bandung: Qanita.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Hermayudi, & Ariani, A. P. (2017). *Metabolik Endokrin*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat. (2011). *metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data* (Salemba Me). Jakarta.
- Huang, Y. C., Zuñiga, J. A., & García, A. A. (2019). Association between sleep and serious psychological distress in patients with diabetes. *Psychology, Health and Medicine*, *24*(8), 925–935. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1612075>
- Husna, A., & Suryana, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Irfan, M., & Wibowo, H. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabets Melitus (DM) Di Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang (The Relationship Between Stress Level With Sugar Blood Level At People With Diabetes Mellitus (Dm) In Peterongan Clinic Jomb. *Keperawatan STIKES Pemkan Jombang*, (DM). <https://doi.org/10.1111/j.1420-9101.2006.01088.x>

- Isfandari, S. (2013). Distres emosional di kalangan remaja dengan penyakit kronis di Indonesia : tantangan program kesehatan remaja (Emotional Distress Among Indonesian Youth with Chronic Disease : Challenge of Youth Health Program) Penyakit kronis Emosional distress Pelayan. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 437–443. <https://doi.org/10.22435/bpsk.v16i4 Okt.3553>
- Jannoo, Z., Wah, Y. B., Lazim, A. M., & Hassali, M. A. (2017). Examining diabetes distress, medication adherence, diabetes self-care activities, diabetes-specific quality of life and health-related quality of life among type 2 diabetes mellitus patients. *Journal of Clinical and Translational Endocrinology*, 9, 48–54. <https://doi.org/10.1016/j.jcte.2017.07.003>
- Jaya, I. (2019). *Penerapan Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kemendes. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). InfoDATIN Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018. *Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Badan Litbangkes*, 1–8. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/hari-diabetes-sedunia-2018.pdf>
- Koch, T. (2017). *ETHICS IN EVERYDAY PLACES MAPPING MORAL STRESS, DISTRESS, AND INJURY*. United States: MIT Press and Esri Press.
- Kurnia, J., Mulyadi, & Rottie, J. V. (2017). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT PANCARAN KASIH GMIM MANADO. *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–10.
- Laili, F. (2019). Hubungan Faktor Lama Menderita DM dan Tingkat Pengetahuan dengan Distres Diabetes pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Tahun 2017 (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Rowosari, Kota Semarang). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 35–38. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.35-38>
- Lekatompessy, V. H. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan *Cancer Related Fatigue (CRF)* Pada Pasien Kanker. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. <http://repository.wima.ac.id/18569/>
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., Scribano, M. L., Berto, E., Luzi, C., & Andreoli, A. (1993). Development of the perceived stress questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(1), 19–32. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(93\)90120-5](https://doi.org/10.1016/0022-3999(93)90120-5)

- Litae, & Purba, M. M. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Peningkatan Kadar Gula Darah Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Husada Mahakam*, IV(8), 474–482.
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
- Mustofa, A. (2013). *Uji Hipotesis Statistik*. Yogyakarta: Gapura Publishing.com.
- Nurrahman, U. (2015). *Stop! Diabetes*. Yogyakarta: Familia.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Natural Healing Series. (2009). *Overcoming Stress* (Kanisius, Ed.). Kanisius.
- Okwudili, N. O., Christian, N. E., D, N. E. L. P., & D, C. E. S. P. (2017). *Health Lifestyle and Self-Esteem as Correlates of Diabetes Distress among University Employees : Implication for Thriving at Work Department of Health Education , Alvan-Ikoku Federal College of Education Owerri , Imo State , Nigeria*. 14(3), 69–76. <https://doi.org/10.5829/idosi.wjms.2017.69.76>
- Perfect, M. M., Elkins, G. R., Lyle-Lahroud, T., & Posey, J. R. (2010). Stress and quality of sleep among individuals diagnosed with diabetes. *Stress and Health*, 26(1), 61–74. <https://doi.org/10.1002/smi.1262>
- Polonsky, W. H., Fisher, L., Earles, J., Dudl, R. J., Lees, J., Mullan, J., & Jackson, R. A. (2005). Assessing Psychosocial Distress in Diabetes. *Diabetes Care*, 28(3), 626–631.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental of Nursing Buku 3* (D. N. Fitriani, O. Tampubolon, & F. Diba, eds.). Indonesia: Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing Buku 2* (A. F. Nggie & M. Albar, eds.). Indonesia: Elsevier.
- Rahmayani, D., Wijaksono, M. A., & Putri, R. R. (2016). Hubungan tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur Pada lansia di panti sosial tresna wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dinamika Kesehatan*, 7(1), 113–126.
- Ramkisson, S., Pillay, B. J., & Sartorius, B. (2016). Diabetes distress and related factors in South African adults with type 2 diabetes. *Journal of Endocrinology, Metabolism and Diabetes of South Africa*, 21(2), 32–36. <https://doi.org/10.1080/16089677.2016.1205822>
- Romadoni, S., & Septiawan, C. D. (2016). Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rumah Sakit X Palembang. *Jurnal*

Keperawatan, 4(2), 273–282.

Sani, F. (2017). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental*. Yogyakarta: Deepublish.

Savitri, I., & Effendi, S. (2011). *Kenali Stress*. Jakarta: Persero.

Seaward, B. L. (2012). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being - Brian Seaward - Google Books*. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=uCbpmLFUzwAC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Seligowski, A. V., Pless Kaiser, A. P., Niles, B. L., Mori, D. L., King, L. A., & King, D. W. (2013). Sleep quality as a potential mediator between psychological distress and diabetes quality of life in veterans with type 2 diabetes. *Journal of Clinical Psychology*, 69(10), 1121–1131. <https://doi.org/10.1002/jclp.21866>

Simanjuntak, T. D., Sawaraswati, L. D., & Muniroh, M. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngesrep. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(1), 328–335.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi M.

Sofiana, L. I., Elita, V., & Utomo, W. (2012). Hubungan Antara Stress Dengan Konsep Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ners Indonesia*, 2(2 Maret 2012), 167–176.

Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sugiono, Putro, W. W., & Sari, S. I. K. (2018). *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasa& Aplikasinya)*. Malang: UB Press.

Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Suratun. (2020). Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Kadar Gula Darah Klien Diabetes Melitus di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 8(1), 53–57.

Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.

Tandra, H. (2017). *Segala sesuatu yang harus anda ketahui tentang diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Timotius, K. H. (2017). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN pendekatan Manajemen Pengetahuan untuk Perkembangan Pengetahuan*. Yogyakarta:

ANDI.

- Tummers, N. E. (2013). *Stress Management A Wellness Approach*. Amerika: Human Kinetics.
- Wardian, J., & Sun, F. (2014). Factors Associated With Diabetes-Related Distress: Implications for Diabetes Self-Management. *Social Work in Health Care*, 53(4), 364–381. <https://doi.org/10.1080/00981389.2014.884038>
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2015). ANALISIS FAKTOR DOMINAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA. *Fundamental & Management Nursing Journal*, 3(2), 54–67. Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi Dengan Teknik Mindfulness Untuk Menurunkan Distres Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12 (2).
- World Health Organization. (2018). Diabetes. Retrieved October 16, 2019, from WHO website: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Zainuddin, M., Utomo, W., & Herlina. (2015). Hubungan Stres dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(1), 890–898. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/188387/hubungan-stres-dengan-kualitas-hidup-penderita-diabetes-mellitus-tipe-2>
- Zhang, P., Lou, P., Chang, G., Chen, P., Zhang, L., Li, T., & Qiao, C. (2016). Combined effects of sleep quality and depression on quality of life in patients with type 2 diabetes. *BMC Family Practice*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12875-016-0435-x>
- Zhou, H., Zhu, J., Liu, L., Li, F., Fish, A. F., Chen, T., & Lou, Q. (2017). Diabetes-related distress and its associated factors among patients with type 2 diabetes mellitus in China. *Psychiatry Research*, 252(April 2016), 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.02.049>
- Zhu, B., Martyn-Nemeth, P., Ruggiero, L., Park, C. G., Zhang, Y., & Fritschi, C. (2019). Associations between fatigue, sleep disturbance and eating style in adults with type 2 diabetes: A correlational study. *Journal of Clinical Nursing*, 28(17–18), 3200–3209. <https://doi.org/10.1111/jocn.14883>
- Zhu, B., Quinn, L., & Fritschi, C. (2018). Relationship and variation of diabetes related symptoms, sleep disturbance and sleep-related impairment in adults with type 2 diabetes. *Journal of Advanced Nursing*, 74(3), 689–697. <https://doi.org/10.1111/jan.13482>