

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Gula Darah Puasa Pekerja Shift di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Risa Rizqika Awaliyah¹, Fahni Haris²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Ilmu Keperawatan UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Pekerja *shift* berisiko mengalami gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur yang dapat terjadi adalah insomnia dan gangguan irama sirkadian. Selain itu, kualitas tidur dapat mempengaruhi ketidakseimbangan kadar glukosa darah. Kadar gula darah dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu pola makan, stress, dan pekerjaan. Kualitas tidur yang baik akan membantu pembentukan sel baru, memberi waktu terhadap organ tubuh untuk istirahat dan menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kesempatan seseorang untuk makan, sehingga kehilangan tidur dapat meningkatkan nafsu makan dan asupan makan yang dapat mengakibatkan meningkatnya kadar glukosa darah. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pekerja *shift* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dan menggunakan teknik *non-eksperimental*. Desain pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* yang berjumlah 23 responden sesuai dengan kriteria inklusi yang mendapatkan *shift* malam selama satu minggu. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan glucometer. Analisa data menggunakan uji *Pearson* dengan skala ratio. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan koefisien korelasi yaitu 0,566 dengan nilai signifikan 0,05 yang menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa (GDP).

Kata Kunci: Pekerja *Shift*, Kualitas tidur, GDP

Sleep Quality Relationship To Fasting Blood Glucose Level Shift Workers in Muhammadiyah University of Yogyakarta

Risa Rizqika Awaliyah¹, Fahni Haris²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Ilmu Keperawatan UMY
Nursing Science Study Program, Faculty Medicine and Health Sciences
Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Shift work is at risk of experiencing sleep disorders. Sleep quality disorders that can occur are insomnia and rhythm disturbance circadian. In addition, the sleep quality can affect the imbalance of blood glucose levels. Blood glucose level are influenced by several factors, namely stress, eating patterns, and good sleep quality help the formation of new cells, time to the body organs to rest and maintain the balance of the body metabolism. Poor sleep can increase a person change to eat, so losing sleep can increase appetite and food intake which can lead to increased blood glucose level. **Purpose:** Purpose this study almed to determine the relationship between sleep quality to fasting blood glucose level shift workers in muhammadiyah university of Yogyakarta. **Method:** This study is a quantitative correlation study and use non-experiment techniques. The design in this study used a cross sectional approach. The sampling technique in this study used a total amounting to 23 respondents in accordance with the inclusion criteria who received a night shift for one week. Instrument in this study used questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and glucometer. Analysis of data using Pearson test with ratio scale. **Result:** The results of statistical test show the correlation coefficient is 0,566 with a significant value of 0,05 which indicates that the value 0,05. **Conclusion:** There is a relationship between sleep quality and fasting blood glucose level shift workers in Muhammadiyah University of Yogyakarta.

Keywords: Shift work, Sleep quality, Fasting Blood Glucose Levels