

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN PASRAH DIRI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN DIABETES TIPE 2 TANPA DEPRESI

Rakhmat Tajudin, Agus Siswanto, H.A.H Asdie

Bagian/SMF Ilmu Penyakit Dalam

FK Universitas Gadjah Mada/RSUP. Dr. Sardjito Yogyakarta

Latar Belakang: Prevalensi Diabetes melitus (DM) saat ini mengalami peningkatan di seluruh dunia. Gangguan tidur pada penderita DM seringkali luput dari perhatian dikarenakan fokus pengelolaan DM saat ini yang lebih berpusat pada kontrol glikemik. Latihan Pasrah Diri (LPD) merupakan suatu metode terapi non-farmakologis yang bisa digunakan tidak hanya pada gangguan psikosomatis tetapi bisa juga sebagai alternatif terapi pada penyakit kronis seperti DM. Terapi dengan LPD bukan hanya bisa memperbaiki gejala depresi tetapi juga diharapkan memperbaiki kualitas tidur pada penderita DM tipe 2 yang tidak memiliki gejala depresi.

Tujuan: Mengetahui pengaruh LPD terhadap kualitas tidur pada pasien DM tipe 2 tanpa depresi.

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan studi *single blind, randomized controlled trial*. Subyek penelitian yang diambil adalah penderita DM2 usia 30-60 tahun yang tidak memiliki gejala depresi (skor *Beck Depression Inventory* < 17) serta merupakan pasien rutin poli penyakit dalam RSUP dr Soeradji Tirtonegoro Klaten. Intervensi yang diberikan yaitu LPD selama 8 minggu. Data yang diambil adalah skor *Insomnia Severity Index* (ISI) serta *Perceived Stress Scale* (PSS). Analisis statistik dilakukan dengan melihat uji beda rerata antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

Hasil: Subyek penelitian terdiri 44 orang yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kontrol dan perlakuan (LPD). Karakteristik dasar kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna. Skor ISI kelompok LPD didapatkan penurunan yang tidak bermakna dibanding kontrol (Δ ISI $-0,41 \pm 0,35$; $p=0,138$). Hasil yang sama juga didapatkan pada kelompok LPD dibanding kontrol yaitu penurunan skor PSS yang belum bermakna (Δ PSS = $-5,09 \pm 6,47$; $p=0,655$)

Simpulan: Latihan Pasrah Diri memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan stres pada pasien DM tanpa depresi tapi tidak berbeda secara bermakna

Kata Kunci: *Diabetes Melitus, Kualitas Tidur, Latihan Pasrah Diri*

ABSTRACT

THE EFFECT OF *LATIHAN PASRAH DIRI* ON SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS WITHOUT DEPRESSION

Rakhmat Tajudin, Agus Siswanto, H.A.H Asdie

Departement of Internal Medicine – School of Medicine
Gadjah Mada University/ Sardjito General Hospital Yogyakarta

Background: The prevalence of diabetes mellitus (DM) is currently improving throughout the world. Sleep disorders in patients with DM often escape out of concern because the DM management today is more focused on glycemic control. Latihan Pasrah Diri (LPD) is a non-pharmacological therapeutic method that can be used not only in psychosomatic disorders but also it can be an alternative therapy for chronic diseases such as DM. The Therapy is expected not only be able to improve symptoms of depression but also has effect on improving sleep quality in patients with type 2 DM who have no symptoms of depression.

Objective: To determine the effect of LPD on sleep quality in patients with type 2 DM without depression.

Methods : This study used a single blind study design, randomized controlled trial. The research subjects were patients with diabetes mellitus aged 30-60 years without depressive symptoms (Beck Depression Inventory score < 17) and patients routinely visiting poly internal medicine at RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. The intervention given for the patients was the LPD for 8 weeks. The data was outcomes of Insomnia Severity Index (ISI) score and Perceived Stress Scale (PSS). The Statistical analysis was performed by looking at the mean difference test between control group and treatment group.

Result : The study subjects consisted of 44 people divided into two groups, namely control and treatment (LPD). The basic characteristics of the two groups did not show any significant differences. An Insignificant decrease was obtained on ISI score of the LPD group compared to the control (Δ ISI -0.41 ± 0.35 ; $p = 0.138$). The same result was also found in the LPD group compared to the control on PSS measurement i.e. the decrease in PSS score was not significant (Δ PSS $= -5.09 \pm 6.47$; $p = 0.655$)

Conclusion: Latihan Pasrah Diri improves sleep quality and reduces stress in DM patients without depression, however the outcomes are not significantly different

Keywords: Diabetes Mellitus, Sleep Quality, Latihan Pasrah Diri