

**GAMBARAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PEKERJA  
DENGAN POLA TIDUR TIDAK TERATUR**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar A.Md.Kes**

**LIDYA NURSAMSIAH**

**20120047**



**PROGRAM STUDI D-III TEKNOLOGI LABORATORIUM MEDIS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
2023**

## ABSTRAK

### GAMBARAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PEKERJA DENGAN POLA TIDUR TIDAK TERATUR

Diabetes melitus termasuk penyakit yang tidak menular juga termasuk penyakit metabolik yang terjadi akibat adanya masalah pada saat pengeluaran insulin. Salah satu penyebab diabetes melitus diantaranya yaitu pola tidur yang tidak teratur. Tidur merupakan proses pemulihan untuk mengembalikan kondisi tubuh seseorang pada keadaan semula. Para pekerja yang bekerja di malam hari tentunya mempunyai hambatan saat proses pemulihan yang mengakibatkan meningkatnya hormon stres kortisol meningkat hingga 37% yang dapat menghambat kemampuan tubuh menggunakan insulin sebagai pengatur glukosa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran kadar glukosa darah pada pekerja dengan pola tidur tidak teratur. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dimana peneliti hanya menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di kalangan masyarakat. Populasi dalam penelitian ini yaitu orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk, seperti pola tidur yang tidak teratur dan kurang dari 5 jam. Teknik pengumpulan data melakukan pembuatan kuesioner untuk mengetahui pola tidur mereka apakah sesuai dengan kriteria pada penelitian. Penelitian dilakukan pada sejumlah 30 responden yang merupakan pekerja di malam hari, metode pemeriksaan yang dilakukan oleh peneliti yaitu metode GOD-PAP dengan menggunakan alat fotometer. Di dapat hasil penelitian gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada pekerja dengan pola tidur tidak teratur sebanyak 70% atau 21 orang mempunyai kadar glukosa darah sewaktu yang normal sedangkan 30% atau 9 orang mempunyai kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi dan tidak ada satu pun yang mempunyai kadar glukosa darah sewaktu yang rendah.

Kata kunci : glukosa sewaktu, pola tidur tidak teratur

## ABSTRACT

### DESCRIPTION OF BLOOD GLUCOSE LEVELS IN WORKERS WITH IRREGULAR SLEEP PATTERNS

*Diabetes mellitus includes non-communicable diseases also including metabolic diseases that occur due to problems during insulin withdrawal. One of the causes of diabetes mellitus is irregular sleep patterns. Sleep is a recovery process to restore the condition of one's body to its original state. Workers who work at night certainly have obstacles during the recovery process which results in an increase in the stress hormone cortisol increased by up to 37% which can inhibit the body's ability to use insulin as a glucose regulator. The purpose of this study was to find out how the picture of blood glucose levels in workers with irregular sleep patterns. The type of research used is descriptive where researchers only describe a phenomenon that occurs among the community. The population in this study is people who have poor sleep quality, such as irregular sleep patterns and less than 5 hours. The data collection technique made questionnaires to find out whether their sleep patterns fit the criteria in the study. The study was conducted on a number of 30 respondents who were workers at night, the examination method carried out by the researcher was the GOD-PAP method using a photometer. In the results of the study, the description of blood glucose levels when in workers with irregular sleep patterns as many as 70% or 21 people had normal blood glucose levels while 30% or 9 people had abnormal current blood glucose levels and none of them had low blood glucose levels.*

*Keywords: glucose at times, irregular sleep patterns*

