

THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP QUALITY IN ASTHMA SUFFERERS AT THE LEMAHABANG HEALTH CENTER

¹Sri Mulyani Suryadi, ²Rotua Suriany Simamora, ³Ernauli Meliyana

¹⁻³STIKes Medistra Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 1 September 2023

Revised: 24 Maret 2024

Accepted: 1 July 2024

KEYWORD

sleep quality, anxiety, asthma sufferers

CORRESPONDING AUTHOR

Email : srimumlyanisuryadi@gmail.com

No. Telp : 085773101076

DOI : 10.62354/therapy.v2i1.11

© 2024 Sri Mulyani Suryadi

ABSTRACT

Anxiety often occurs in society and has become a part of everyday life. Individuals who experience anxiety can disrupt the homeostatic system and their individual functions, so they need to adjust well in order to be overcome. The worse the level of improvement in the quality of sleep. Sleep disturbances can lead to a deterioration in quality of life. Such sleep disturbances can result in daytime fatigue and can affect functional status and quality of life. Mental disorders associated with sleep disorders are anxiety. Asthma and asthma attacks are two different things, usually people with severe persistent asthma can experience mild asthma attacks but sometimes people with asthma who are classified as episodic rarely can experience asthma attacks even if not treated quickly resulting in loss of breath and can cause death. Research Purpose : This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in asthma sufferers at the Lemahabang Public Health Center. Research Method : The research method used is quantitative research with research design using analytical observational research design with cross sectional. The population of this study were all asthma sufferers at the Lemahabang Health Center totaling 52 people. Research Result: From the results of data analysis, it was found that the p-value was 0.000 which means <0.05 that there was a correlation between anxiety levels and sleep quality in asthma sufferers at the Lemahabang Health Center. Conclusion : There was a correlation between anxiety levels and sleep quality in asthma sufferers at the Lemahabang Health Center.

1. PENDAHULUAN

Asma adalah suatu penyakit inflamasi kronik yang biasanya menginfeksi saluran pernapasan dengan suatu gejala episodik yaitu seperti batuk, sesak nafas, dan rasa berat di dada terutama pada malam hari. Asma dan serangan asma merupakan dua hal yang berbeda, biasanya penderita asma persisten berat dapat mengalami serangan asma ringan saja namun terkadang pada penderita asma yang tergolong episodik jarang dapat mengalami serangan asma bahkan jika tidak ditangani dengan cepat mengakibatkan kehilangan nafas dan dapat menyebabkan kematian.

Asma tidak memiliki gejala menetap, namun dapat mengalami eksaserbasi dengan gejala ringan berat sampai menimbulkan kematian. Eksaserbasi asma merupakan peningkatan progresif dari gejala sesak napas, batuk, wheezing, dada terasa berat, dan penurunan progresif dari fungsi paru (Puspita et al. 2020). Menurut WHO, asma termasuk kedalam salah satu dari 4 PTM (Penyakit Tidak Menular) utama. Menurut data studi survei kesehatan rumah tangga (SKRT) yang dilakukan di berbagai provinsi di Indonesia yang mengatakan bahwa asma termasuk dalam 10 besar penyebab kesakitan dan kematian di Indonesia. Riset kesehatan dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi yang penderita asma di Indonesia mencapai 2,5% dari populasi, dengan jumlah kumulatif kasus asma sekitar 1.017.290. Asma berpengaruh pada anak usia 10-14 tahun dan orang tua mencapai usia 75-79 tahun, saat ini asma termasuk dalam 14 besar dalam penyakit yang menyebabkan diseluruh dunia. Prevalensi penyakit asma di Indonesia pada provinsi Jawa timur sebanyak 4.265 penderita asma berdasarkan observasi data rekam medik di paviliun cempaka RSUD Jombang. Didapatkan jumlah penyakit asma pada tahun 2015 sebanyak 186 kasus pada tahun 2016 sebanyak 285 kasus, pada tahun 2017 sebanyak 448 kasus. Pada bulan Januari dan Februari 2018 sebanyak 62 kasus, sedangkan saat penelitian pada tanggal 21 Mei s.d 25 Juni 2018 sebanyak 40 kasus. (Kartika, Subakir, and Midiyanto 2021)

Kecemasan menyebabkan perasaan takut yang tidak menyenangkan mengenai masa yang akan datang, biasanya terjadi dengan hal-hal yang tidak jelas dan tidak dapat dipahami serta sering disertai gejala fisiologi. Kecemasan merupakan gejala yang normal pada manusia namun dapat menjadi patologis apabila gejala yang timbul bersifat menetap dan berlangsung dalam waktu jarak tertentu yang dapat mengganggu kelangsungan hidup individu. Gejala kecemasan sendiri ada 2 jenis yaitu kecemasan psikis dan kecemasan mental yang meliputi kecemasan itu sendiri. Kecemasan sering terjadi dimasyarakat dan sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami kecemasan dapat mengganggu sistem homeostasis dan fungsi individunya, sehingga perlu penyesuaian diri yang baik agar dapat di teratasi. Semakin berat tingkat kecemasan semakin buruk kualitas tidurnya. Gangguan mental yang berhubungan dengan gangguan tidur adalah kecemasan. Adanya kecemasan membuat timbulnya psikologis seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tegang dan gelisah, cepat marah, tidak sabaran, kehilangan kepercayaan diri dan kesulitan tidur (Dariah

& Okatiranti, 2015).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang dari pengalaman tidur mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, kuantitas tidur dan rasa segar ketika bangun tidur (Dariah and Okatiranti 2015). Kualitas tidur merupakan kompleks yang sangat sulit untuk didefinisikan dan mengukur secara objektif, namun kualitas tidur tidak langsung berhubungan dengan kualitas tidur (Akbar et al. 2020) Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setiap orang. Pola tidur pada usia lanjut berbeda dengan usia muda. Pada perubahan pola tidur pada usia lanjut adalah disebabkan oleh penurunan fungsi dari suprachiasmatic nucleus (SCN) di hipotalamus yang menyebabkan akan gangguan pada ritme sirkadian. Ritme sirkadian adalah untuk mengatur pola tidur, suhu tubuh, aktivitas saraf otonom, aktivitas kardiovaskuler dan sekresi hormon.

Faktor dari mempengaruhi kerja SCN adalah cahaya, aktivitas sosial dan fisik. Ketika cahaya masuk ke retina maka sistem neuron fotoreseptor SCN akan beraktivitas kemudian SCN akan merangsang pineal gland untuk mensekresikan melatonin yang dapat menimbulkan rasa lelah sehingga orang merasakan mengantuk dan tidur. Penurunan dari SCN tersebut adalah berkaitan dengan pertambahan usia seseorang (Kartika et al. 2021)). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Ada juga dampak fisiologi adalah bisa menurunkan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah dan daya tubuh yang menurun dan tidak ketidakstabilan tanda-tanda vital.

Dampak psikologis adalah adanya depresi, cemas dan tidak konsentrasi (Jombang 2020) Jika kurang tidur dapat mempengaruhi konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan tidur dapat mengakibatkan kemerosotan mutu hidup. Misalnya seperti gangguan tidur dapat mengakibatkan kelelahan pada siang hari dan dapat mempengaruhi status fungsional dan mutu hidup. Berdasarkan penelitian diperoleh responden terbanyak perempuan (56,3%), berumur >46 tahun, (64,6%) tingkat pendidikan (64,6%) tidak bekerja dan memiliki pendapatan UMR (72,9%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden (79,2%) mengalami kecemasan sebelum serangan asma dan kecemasan berat yang paling banyak yang dialami responden (57,9%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (54,2%) mengalami derajat serangan asma sedang yaitu 26 orang. Serangan asma yang dialami responden adalah serangan asma sedang,

perempuan (69,2%), berusia 46-65 tahun (53,8%), pendapatan UMR (76,9%), dan tidak bekerja (50,0%), serta pendidikan SD (50,0%). Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa dari 45 responden, 6 diantaranya memiliki kecemasan dengan kategori ringan dimana sebagian besar responden memiliki kualitas tidur pada kategori baik yaitu sebanyak 5 responden (83,3%), dari 15 responden dengan kategori sedang sebagian besar berada di kategori buruk sebanyak 9 responden (60%). Sedangkan dari 24 responden dengan kecemasan berat yaitu sebanyak 24 responden (100%).

2. METODE

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini menggunakan Observasional analitik dengan rancangan penelitian Cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 juni sampai 7 Juli 2022 lokasi penelitian ini di Puskesmas Lemahabang. Pada penelitian ini terdapat 60 populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *non probability* jenis *purposive sampling*. Jumlah pengambilan sampel sebanyak 52 responden. Pengumpulan data jenis kelamin, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur melalui kuesioner.

Analisa data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui gambaran variabel tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Analisa bivariat untuk melihat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita asma dengan uji *chi-square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	8	15,4
Perempuan	44	84,6
Total	52	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi oleh Sri Mulyani S, Juli 2022

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi menurut jenis kelamin dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin

perempuan dengan jumlah 44 (84,6%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pada Penderita Asma di Puskesmas Lemahabang

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentasi
Ringan	26	50.0
Sedang	26	50.0
Total	52	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi oleh Sri Mulyani S, Juli 2022

Berdasarkan tabel 2 diketahui 52 responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 responden (50.0%).

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Pada Penderita Asma

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentasi
Baik	21	40.0
Buruk	31	59.6
Total	52	100,0

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi oleh Sri Mulyani S, Juli 2022

Berdasarkan tabel 3 diketahui 52 responden mayoritas kualitas buruk sebanyak 31 responden (59.6%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Lemahabang

Tingkat Kecemasan	Kualitas tidur						p- value
	Baik		Buruk		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	5	9,6	21	40,4	26	50	0,002
Sedang	16	30,8	10	19,2	26	50	
Total	21	40,4	31	59,6	52	100	

Sumber : Hasil Pengolahan Data Komputerisasi oleh Sri Mulyani S, Juli 2022

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 52 responden sebanyak 26 total responden (50,0%) dengan frekuensi Tingkat kecemasan dalam kategori “Ringan” yang “kualitas Tidur Buruk” sebanyak 31 responden (59.6%) dan “Kualitas Tidur Baik” sebanyak 21 responden (40.4 %).

Pada analisis bivariat peneliti menguji antara Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma di Puskesmas Lemahabang. Berdasarkan Hasil Uji Statistik diperoleh nilai p -value (0,000) lebih kecil dari nilai Alpha ($< 0,05$) yang berarti H_0 ditolak, artinya terdapat Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma di Puskesmas Lemahabang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri Erlina yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) selain itu, terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Retno Yuli Hastuti tentang Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten dengan analisis diperoleh nilai $p=0,014$ ($p<0,05$).

Menurut penelitian sebelumnya dilakukan oleh Kusumawati 2017 yang berjudul efektifitas posisi tidur semi fowler dengan kualitas tidur pada pasien asma di ruang rawat inap RSUD Bangkinang Penderita asma sering mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan karena serangan asma yang sering terjadi di malam hari. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia baik sehat maupun sakit, tidak terkecuali pada penderita asma tidur bagian dari pemulihan (Apriyani, 2016). Bronkokonstriksi terjadi akan mengakibatkan penderita asma mengalami sesak napas yang memicu serangan asma.

Hasil analisa peneliti menunjukkan bahwa para penderita asma di Puskesmas Lemahabang memiliki kecemasan ringan disebabkan oleh adanya cibiran negatif yang membuat responden ke pikiran dan terdapat yang mengalami perubahan kualitas tidur yaitu sedang dikarenakan oleh adanya kualitas tidur yang buruk yaitu dimana seseorang tidak dapat menjaga keteraturan tidur, dimana perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. takut dengan hal- hal yang belum terjadi dan cibiran negatif yang membuat responden ke pikiran hal tersebut yang membuat responden mengalami gangguan tidur.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas disimpulkan bahwa Ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma di Puskesmas Lemahabang.

Daftar Pustaka

- Akbar, Fredy, Hamdan Nur, Umi Indar Humaerah, Akademi Keperawatan, Yppp Wonomulyo, and Jl Gatot Subroto. 2020. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly)." *Jwk* 5(2):2548–4702.
- Anggraini, Merry Tyas, and Festi Tsaqofah. 2019. "Tingkat Kecemasan Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Bronkial Usia Lanjut Anxiety Levels Affecting Quality of Sleep in Asthma Bronchial Elderly Patients."
- Dariah, Elis Deti, and Okatiranti. 2015. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat." *Jurnal Ilmu Keperawatan* III(2):87–104. Jombang, RSUD Kabupaten. 2020. "1, 2, 3 123." 4:1–7.
- Kartika, Mory, Subakir Subakir, and Eko Mardiyanto. 2021. "Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020." *Jurnal Kesmas Jambi* 5(1):1–9. doi: 10.22437/jkmj.v5i1.12396.
- Puspita, Tantri, Hasim Ramadan, Purbayan Budiaji, and M. Hadi Sulhan. 2020. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 6(2):53–58. doi: 10.33867/jka.v6i2.141.
- Putra Yusnik Adi, Ari Hudiyono, Sri Yuliawati. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Derajat Serangan Asma Pada Penderita Dewasa Asma Bronkial (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungpati, Kota Semarang Tahun 2016)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6(1):357–64.
- Siswanto, Yuliaji, Sigit Ambar Widyawati, Alya Asyura Wijaya, Budi Dewi Saldana, and Karlina Karlina. 2020. "Hipertensi Pada Remaja Di Kabupaten Semarang." *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 1(1):11–17. doi: 10.15294/jppkmi.v1i1.41433.
- Akbar, Fredy, Hamdan Nur, Umi Indar Humaerah, Akademi Keperawatan, Yppp Wonomulyo, and Jl Gatot Subroto. 2020. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly)." *Jwk* 5(2):2548–4702.
- Anggraini, Merry Tyas, and Festi Tsaqofah. 2019. "Tingkat Kecemasan Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Bronkial Usia Lanjut Anxiety Levels Affecting Quality of Sleep in Asthma Bronchial Elderly Patients."
- Dariah, Elis Deti, and Okatiranti. 2015. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat." *Jurnal Ilmu Keperawatan* III(2):87–104. Jombang, Rsud Kabupaten. 2020. "1, 2, 3 123." 4:1–7.

- Kartika, Mory, Subakir Subakir, and Eko Mardiyanto. 2021. "Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020." *Jurnal Kesmas Jambi* 5(1):1–9. doi: 10.22437/jkmj.v5i1.12396.
- Puspita, Tantri, Hasim Ramadan, Purbayanty Budhiaji, and M. Hadi Sulhan. 2020. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* 6(2):53–58. doi: 10.33867/jka.v6i2.141.
- Putra Yusnik Adi, Ari Udiyono, Sri Yulawati. 2018. "Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Derajat Serangan Asma Pada Penderita Dewasa Asma Bronkial (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungpati, Kota Semarang Tahun 2016)." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6(1):357–64.
- Siswanto, Yuliaji, Sigit Ambar Widyawati, Alya Asyura Wijaya, Budi Dewi Salfana, and Karlina Karlina. 2020. "Hipertensi Pada Remaja Di Kabupaten Semarang." *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia* 1(1):11–17. doi: 10.15294/jppkmi.v1i1.41433.