

KORELASI TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS

Nur Indah Puspita Sari¹, Kiki Hardiansyah Safitri², Suwanto³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada, Jl. Kadrie Oening No. 77, Samarinda, Kalimantan Timur. Gmail : nurindahps24@gmail.com

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan ITKES Wiyata Husada, Jl. Kadrie Oening No. 77, Samarinda, Kalimantan Timur.
Gmail : kikihardiansyahs@stikeswhs.ac.id

³Praktisi Keperawatan RSUD Abdul Wahab Syahrani Samarinda, Jl. Palang Merah No. 1, Sidodadi, Samarinda, Kalimantan Timur. Gmail : wanto_71@ymail.com

ABSTRAK

Latar belakang Hipertensi masih menjadi tantangan besar di Indonesia saat ini. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Samarinda, Hipertensi termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak di wilayah kota Samarinda dengan angka kejadian 2420 kasus hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas, hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit terbanyak yang diderita pasien. Hipertensi akan mengakibatkan tingkat kecemasan yang tidak terkontrol dan mengakibatkan kurangnya tidur yang baik pada seseorang yang mengalami penyakit hipertensi. **Tujuan** Menganalisa arah korelasi tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi. **Metodologi** Jenis penelitian menggunakan Korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional* Teknik sampling *Nonprobability Sampling*, jumlah sampel 35 responden penderita hipertensi dengan menggunakan kriteria inklusi, klien yang memiliki penyakit hipertensi, klien yang berusia 40-79 tahun, kondisi hemodinamik stabil tidak dalam keadaan rawat inap, tidak menderita keganasan, tidak mengalami Riwayat penyakit jantung, stroke, disfungsi baik sistolik dan diastolik. instrumen tingkat kecemasan *Zung Self Rating Anxiety Scales* (ZSRAS), Kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), menggunakan uji Somer. **Hasil** hasil penelitian didapatkan kecemasan berat 22 (62,9%) sedangkan kualitas tidur didapatkan baik 21 (60,0%), buruk 14 (40,0%). **Hasil Uji Somer** di peroleh nilai p value = 0,006 korelasi dari penelitian ini $r = 0,359$. **Kesimpulan** Terdapat korelasi arah positif dengan kekuatan korelasi lemah sehingga dapat disimpulkan terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi Di Puskesmas Air Putih Samarinda.

Kata kunci : tingkat kecemasan,, kualitas tidur, hipertensi, puskesmas

THE CORRELATION OF ANXIETY LEVELS OF SLEEP QUALITY TO HYPERTENSION PATIENTS AT COMMUNITY HEALTH CENTER

Nur Indah Puspita Sari¹, Kiki Hardiansyah Safitri², Suwanto³

Background of Study: Hypertension is still a big challenge in Indonesia today. According to data from Samarinda Public Health Office, hypertension is one of the top 10 most diseases in the city of Samarinda with an incidence of 2420 cases of hypertension. Based on data obtained from Community health center of, hypertension is one of the most common types of diseases suffered by patients. Hypertension will result in uncontrolled anxiety levels and result in a lack of good sleep to someone with hypertension. **Aim:** To analyze the correlation between anxiety levels and sleep quality to hypertensive patients. **Method:** This type of research used correlational cross sectional approach. Nonprobability sampling technique, sample size 35 respondents with hypertension using inclusion criteria, clients who had hypertension, clients aged 40-79 years, stable hemodynamic conditions were not hospitalized, did not suffer malignancy, no history of heart disease, stroke, both systolic and diastolic dysfunction. the instrument of anxiety level Zung Self-Rating Anxiety Scl as (ZSRAS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sleep quality, using the Somer test. **Result:** The results showed that 22 (62.9%) severe anxiety was found, while the sleep quality was good 21 (60.0%), bad 14 (40.0%). Somer test results obtained p value = 0.006, the correlation of this study $r = 0.359$. **Conclusion:** There is a positive directional correlation with weak correlation strength so that it can be concluded that there is a correlation between the level of anxiety and the quality of sleep in hypertensive patients at Public Health Center of Air Putih Samarinda.

Keywords: anxiety level, sleep quality, hypertension, health center

PENDAHULUAN

Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya sehingga tidak disadari oleh sebagian orang dan juga sering tidak menimbulkan keluhan. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi

merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal^[1]. Data pada tahun 2018, ada 63.309.620 orang penderita hipertensi. Faktor yang terjadi penderita hipertensi dapat mengakibatkan adanya kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur

seseorang sehingga mengakibatkan adanya gangguan psikologis yang terjadi^[2]. Tidur adalah suatu keadaan dimana terjadi perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi seseorang individu terhadap suatu lingkungan menurun, aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang sangat bervariasi, dan perubahan fisiologis tubuh. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar seseorang individu yang harus dipenuhi maupun dilakukan karena dapat membuat perasaan menjadi tenang secara mental maupun fisik, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat ingin melakukan aktivitas sehari-hari^[3]. Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan tidur bagi seseorang individu, sehingga seseorang individu tidak memperhatikan perasaan yang lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata mengalami kebengkakan, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, serta sering menguap dan mengantuk^[4].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan Februari 2020. Hasil wawancara saat study pendahuluan pada bulan Februari didapatkan bahwa 4 orang penderita hipertensi, 2 orang mengatakan bahwa saat tekanan darah tinggi menyebabkan terjadinya kecemasan yang ditandai dengan rasa takut, tegang, gelisah, khawatir yang membuat kualitas tidurnya terganggu atau tidak normal. Dan 2 orang lainnya

mengatakan hanya merasakan kecemasan yang biasa yang kadang-kadang timbul hilang.

Maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul dengan “Korelasi Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Di Puskesmas Air Putih Samarinda”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Correlation* yang menggunakan *consecutive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien hipertensi dengan jumlah responden sebanyak 31 dengan kriteria yang ditentukan diantaranya penderita hipertensi, Usia dari 40-79 tahun, Kondisi hemodinamik stabil tidak dalam keadaan rawat inap.

HASIL

Penelitian ini menganalisis arah korelasi tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di puskesmas air putih samarinda. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu tingkat kecemasan sebagai variabel independen dengan kualitas tidur sebagai variabel dependen.

Tabel 1: Distribusi Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pekerjaan, dan kontrol obat Pasien hipertensi di puskesmas air putih samarinda Tahun 2020 (n = 35).

Kategori	Jumlah
Jenis Kelamin	
Laki-laki	16
Perempuan	19

Tabel 3: Korelasi Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Air Putih Samarinda

Variabel	Frekuensi	%
Tingkat Kecemasan		
Tidak ada kecemasan	0	0,00%
Kecemasan ringan	1	2,9%
Kecemasan sedang	12	34,3%
Kecemasan berat	22	62,9%
Total	35	100,0%
Kualitas Tidur		
Baik	21	60,0%
Buruk	14	40,0%
Total	35	100,0%
Usia		
Dewasa	13	37,1%
Pralansia	18	51,4%
Manula	4	11,4%
Kontrol Obat		
Pernah	27	77,1%
Tidak	8	22,9%
Pejerjaan		
Ibu rumah	13	37,1%
PNS	3	8,6%
Swasta	13	37,1%
Wiraswasta	6	17,1%
Total	9	100,0
	26	100,0
	35	100,0

untuk mengambil data pasien hipertensi data diambil satu bulan terakhir, puskesmas dalam tiga bulan terakhir sangat sepi karena kurangnya pasien hipertensi untuk mengecek kesehatannya

Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Air Putih Samarinda

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tingkat

R	P value	Arah hubungan
0,359	0,006	Positif

Penderita hipertensi berobat di bagian poli umum dan poli lansia. Puskesmas Air

Putih Samarinda berada di jalan Pangeran Suryanata Komplek Batu Putih RT.33 No.41 Kelurahan Air Putih dan Bukit Pinang Kecamatan Samarinda Ulu Provinsi Kalimantan Timur.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan google form karena sulitnya dalam melakukan penelitian secara langsung di akibatkan karena pandemi sekarang yang terjadi pengambilan sampel dilakukan dengan cara ke puskesmas lalu keruang poli lansia dan poli umum, setelah pihak puskesmas menyarankan keruang BPJS

kecemas an	Baik		Buruk		N	%
	N	%	N	%		

Tingkat	Kualitas Hidup Total selama masa pandemic yang terjadi saat ini. Peneliti hanya mendapatkan 35 responden yang bersedia dalam mengikuti atau berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti setelah itu membuat grup whatsapp lalu memasukkan responden kedalam grup dan menjelaskan					
Tidak ada	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Ringan	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Sedang	4	11,4	8	30,8	12	34,3
Buruk	4	11,4	18	69,2	22	62,9

meminta persetujuan dari setiap responden yang akan mengisi link kuisioner yang dibuat.

Tingkat Kecemasan

Data hasil penelitian ini yang dilakukan terhadap 35 responden menunjukkan sebagian dari 22 (629%) responden mengalami kecemasan berat dan sebagian kecil dari 1 (2,9%) mengalami kecemasan ringan. Karakteristik faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah jenis kelamin, usia, pekerjaan. Nilai tertinggi dari jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 19 (54,3%) responden dengan usia lansia sebanyak 18 (51,4%) responden dan pekerjaan terbanyak yang mengalami kecemasan yaitu pada ibu rumah tangga dengan 13 (37,1%). orang yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada orang yang berjenis kelamin laki-laki terutama pada penderita hipertensi pada lansia. Sebelum memasuki masa menopause, perempuan mulai kehilangan hormone estrogen sedikit demi sedikit dan pada masa itu hormone estrogen harus mengalami perubahan sesuai dengan umur perempuan yang dinilai dari umur 45-65 tahun^[5]. Besar responden bekerja sebagai IRT Perempuan yang tidak bekerja atau hanya sebagai ibu rumah tangga beresiko lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan yang bekerja. Kemungkinan disebabkan oleh kurangnya aktifitas yang dilakukan IRT^[6]. Masalah terbesar yang mempengaruhi nilai

tingkat kecemasan berat atau tinggi adalah respon gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya mencapai (78%), lalu respon mudah marah, tersinggung atau panik mencapai (69%), dan respon sulit untuk tidur dan tidak dapat istirahat di malam mencapai (74%). Dampak dari kegelisahan, kegugupan dan kecemasan mengakibatkan kesulitan untuk tidur dan mengakibatkan terjadinya kesulitan untuk istirahat di malam hari. Sehingga kemampuan merubah fisiologis yang membuat mental seseorang merasa terganggu dengan mengakibatkan mudah marah atau tersinggung bahkan bisa membuat perasaan menjadi panik.

Kualitas Tidur kualitas tidur buruk pada responden dengan usia 50-79 tahun, jenis kelamin perempuan dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Jenis kelamin perempuan dengan usia lansia lebih mudah mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk dikarenakan tidur yang kurang dapat merujuk kepada kondisi kualitas tidur yang buruk. Kurangnya waktu tidur dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi pada seseorang. Pekerjaan ibu rumah tangga mempengaruhi kualitas tidur yang buruk karena padatnya pekerjaan rumah yang dilakukan sehingga tidak adanya kesempatan untuk beristirahat sehingga pekerjaan ibu rumah tangga terbilang padat sehingga memunculkan terjadinya gangguan kualitas tidur^[7].

Data hasil penelitian menunjukkan masalah terbesar yang mempengaruhi nilai

kualitas tidur yaitu tinggi atau buruk adalah berapa lama anda biasanya baru bias tertidur tiap malam dengan nilai capaian (69%), terbangun di tengah malam terlalu dini dengan capaian nilai (71%), seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari dengan pencapaian nilai (74%). kualitas tidur responden dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk sehingga dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis^[8].

Korelasi Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian dari nilai tingkat kecemasan didapatkan nilai kategori baik (13 responden), dan nilai kualitas tidur baik di dapatkan dengan nilai (22 reaponden). Nilai tingkat kecemasan yang berat sebanyak (9 responden) dan nilai kualitas tidur yang buruk sebanyak (26 responden). Data hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan yang baik yaitu efek fisik yang menunjukkan bahwa tangan merasa dingin dan sering basah oleh keringat angka 31%, rasa kenyamanan yang merasa perasaan sering mengalami mimpi-mimpi buruk angka 37%, dan kualitas tidur yang baik yaitu mimpi buruk dimana angka 10%, mempengaruhi kualitas tidur yang baik dimana didapatkan data alasan lain didapatkan angka 21%, tidak mampu bernafas dengan leluasa didapatkan angka 23%. Hasil penelitian dari nilai tingkat

kecemasan didapatkan nilai kategori buruk (8 responden), dan nilai kualitas tidur buruk di dapatkan dengan nilai (26 reaponden). Data hasil penelitian menunjukan tingkat kecemasan yang berat atau buruk yaitu sering pingsan atau merasa seperti pingsan dengan angka 93%, sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam dengan angka 80%, merasa sakit perut dan gangguan pencernaan dengan angka 73%. dan bagaimana kualitas tidur selama sebulan yang lalu dengan angka 55% mempegaruhi kualitas tidur yang buruk dimana didapatkan data seberapa besar antusias dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan angka 68%.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi Di Puskesmas Air Putih Samarinda, didapatkan dari 35 responden terdapat mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk adalah pasien dengan kecemasan yang berat sedangkan tidak ada satupun dengan kecemasan ringan mempunyai kualitas tidur yang buruk, ada banyak faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian ini didapatkan nilai p value = 0,006 yang menunjukkan nilai yang bermakna dan nilai korelasi dari penelitian ini $r = 0,359$, artinya kekuatan korelasi yang didapatkan adalah kekuatan lemah, dapat disimpulkan

terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada penderita hipertensi Di Puskesmas Air Putih Samarinda

REFRENSI

1. Ihsan Kurniawan, S. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota . *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 1(1),
2. Setyowati, S. (2015). The Effect Of Ergonomis Gymnastic Towerd Elderly Sleep Quality In Bntul Yogyakarta. *University Research Coloquium*, 2013, 190–200.<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1588/16>
3. Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104
4. Hidayat & Uliyah. (2016).. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medik.
5. Bin Mohd Arifin, M., & Weta, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Badung. *E-Jurnal Medika Udayana*
6. Bisnu, M., Kepel, B., & Mulyadi, N. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 5(1), 108807
7. Setyawan, A. B. (2017). Jurnal ilmu kesehatan vol. 5 no. 1 juni 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.1039/b000000x>
8. Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
9. Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>