

ABSTRAK

“Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Klien Asma di Wilayah Kerja Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo”

Serangan asma menjadi salah satu faktor pencetus terjadinya stress. Selain itu juga bisa memperberat serangan asma yang sudah ada. Kecemasan mengakibatkan penurunan fungsi dari *Suprachiasmatic Nukleus* (SCN) di hypothalamus yang mengakibatkan gangguan pada ritme sirkadia membuat klien asma mengalami kualitas tidur buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Klien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh klien asma yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo berjumlah 78 klien dengan jumlah sampel 65 klien. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan metode *Accidental Sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan *Zung Self Rating Anxiety Scale* dan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Data yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji hipotesis *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir setengahnya klien asma (40,0%) mengalami kecemasan sedang dan sebagian besar klien asma (55,4%) mengalami kualitas tidur buruk. Ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur klien asma. (P value=0,002) dimana ketika klien semakin cemas maka kualitas tidur semakin buruk.

Klien asma hendaknya tetap menjaga dan mengelola mood dengan baik, menciptakan suasana tidur yang nyaman, minum obat asma sesuai anjuran dokter, sehingga tidak terjadi kecemasan dan kualitas tidur tidak buruk.

Kata Kunci : Asma, Kecemasan, Kualitas Tidur

ABSTRACT

“Relationship Of Anxiety With Sleep Quality Of Asthma Clients In The Working Area Of Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo”

Asthma attacks are one of the trigger factors for stress. It can also exacerbate existing asthma attacks. Anxiety causes a decrease in the function of the Suprachiasmatic Nucleus (SCN) in the hypothalamus which results in disturbances in circadian rhythms making asthmatic clients experience poor sleep quality. The purpose of this research is to find out Relationship Of Anxiety With Sleep Quality Of Asthma Clients In The Working Area Of Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo.

This research uses quantitative research with correlational descriptive design research method using cross sectional approach. The population in this study were all asthmatic clients who did examinations at the Puskesmas Tulangan Kabupaten Sidoarjo totaling 78 clients with a sample of 65 clients. The sampling technique used is Non-Probability Sampling with the Accidental Sampling method. The data collection instrument used the Zung Self Rating Anxiety Scale anxiety questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index sleep quality questionnaire. The data obtained were then analyzed using the Chi-Square hypothesis test.

The results of this study showed that almost half of asthmatic clients (40.0%) experienced moderate anxiety and most asthmatic clients (55.4%) experienced poor sleep quality. There is a relationship between anxiety and sleep quality of asthmatic clients. (P value = 0.002) where when the client gets more anxious, the sleep quality gets worse.

Asthma clients should maintain and manage mood well, create a comfortable sleeping atmosphere, take asthma medication as recommended by the doctor, so that anxiety does not occur and sleep quality is not bad.

Keywords: Asthma, Anxiety, Sleep Quality