

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu bagian penting dari rutinitas harian yang menghabiskan sekitar sepertiga waktu untuk melakukannya. Mendapatkan tidur dan waktu tidur yang berkualitas sama pentingnya dengan makanan dan air untuk kelangsungan hidup. Tanpa tidur akan lebih sulit berkonsentrasi.¹ Tidur mempengaruhi hampir setiap jenis jaringan dan sistem dalam tubuh, mulai dari otak, jantung, dan paru-paru hingga metabolisme, fungsi kekebalan tubuh, emosi dan resistensi penyakit.¹ Asma menurut *World Health Organization* (WHO) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan serangan sesak napas dan mengi yang berulang, yang bervariasi dalam tingkat keparahan dan frekuensi dari orang ke orang. Gejala dapat terjadi beberapa kali dalam sehari atau seminggu pada individu yang terkena, dan bagi sebagian orang menjadi lebih buruk saat melakukan aktivitas fisik atau pada malam hari.² Bentuk gangguan tidur yang dialami penyandang asma dapat berupa kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan untuk tetap tidur, terbangun pada malam hari dan bangun di pagi hari. Eksaserbasi yang terjadi di malam hari menunjukkan asma yang tidak terkontrol akan mengganggu kualitas tidur namun gangguan tidur tidak disebabkan oleh asma yang tidak terkontrol.^{4-7,8}

Menurut penelitian di Asia Pasifik yang dilakukan oleh Lai C.K.W. menunjukkan bahwa asma tidak terkontrol sebanyak 59% dan 33% responden mengungkapkan bahwa tidurnya terganggu karena gejala asma membangunkan mereka pada malam hari atau lebih awal dari biasanya pada pagi hari, hal ini dirasakan sekali seminggu atau lebih. Dalam hasil penelitian tersebut, yang memiliki asma tidak terkontrol 59% dan 33% responden yang memiliki gangguan tidur, sisanya hanya mengalami sesak nafas lebih berat tanpa mengganggu tidur sebanyak 28%, karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih spesifik mengenai derajat atau tingkat kontrol asma dengan kualitas tidur.³

1.2 Perumusan Masalah

Dalam beberapa penelitian telah dibuktikan bahwa tingkat kontrol asma dapat mempengaruhi kualitas tidur, namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan hubungan dari tingkat kontrol asma pada penyandang *NSA* (*non-severe asthma*) dan *SA* (*severe asthma*) dengan kualitas tidur pada penyandang asma, karena banyak asma tidak terkontrol dengan gejala nokturnal yang menyebabkan penurunan kualitas tidur.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat kontrol asma dengan kualitas tidur pada penyandang asma.

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh tingkat kontrol asma terhadap kualitas tidur pada penyandang asma.

1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kontrol asma dengan kualitas tidur pada penyandang asma.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Akademik

Menambahkan pengetahuan mengenai hubungan tingkat kontrol asma dengan kualitas tidur.

1.5.2 Praktis

- a. Menaikkan jumlah pasien yang memiliki kualitas tidur baik.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hubungan kontrol asma dengan kualitas tidur.

