

HUBUNGAN GANGGUAN KECEMASAN & KUALITAS TIDUR DENGAN TERJADINYA VERTIGO

Nofi Susanti¹, Dhea Salsabila Br. Sitepu², Hafizah Siti Fathimah³, Listi Tri Syafira⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: nofisusanti@uinsu.ac.id¹, salsabiladhea72@gmail.com², hafizahsitif@gmail.com³,
lititris@gmail.com⁴

ABSTRAK

Vertigo adalah kondisi yang membuat penderitanya mengalami pusing hingga merasa dirinya atau sekelilingnya berputar. Tak jarang vertigo membuat penderitanya kehilangan keseimbangan, sehingga sulit untuk berjalan atau sekedar berdiri. Vertigo dapat berlangsung selama beberapa menit atau jam, tergantung pada tingkat keparahannya. Gejala utamanya adalah sensasi seperti berputar yang biasanya dipicu oleh gerakan atau perubahan posisi kepala. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gangguan kecemasan dengan kualitas tidur dengan terjadinya vertigo. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan studi korelasional. Sebanyak 31 sampel yang dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji statistik dengan tingkat $p < 0.10$. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan gangguan kecemasan & kualitas tidur dengan terjadinya vertigo.

Kata Kunci: Vertigo, Gangguan Kecemasan, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Vertigo is a condition that makes the sufferer experience dizziness to the point where he or she feels dizzy around it rotates. Not infrequently, vertigo makes the sufferer lose balance, making it difficult to walk or just stand. Vertigo can last for several minutes or more. jam depends on the level of severity. The main symptom is a spinning sensation which is usually triggered by movement or change in head position. This research aims to determine the relationship between disorders Anxiety about sleep quality with the occurrence of vertigo. This research uses a quantitative design arm of the correlational study approach. A total of 31 samples were collected and explained using root statistical test with a level of $p < 0.10$, the results of this analysis indicatethat there is a disturbance relationship < anxiety & sleep quality with the onset of vertigo.

Keywords: Vertigo, Anxiety Disorders, Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Vertigo merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami dan menimbulkan keluhan bagi sebagian penderita. Penyebab vertigo diantaranya adalah stress, mata lelah, keracunan makanan atau minuman tertentu. Vertigo dapat bersifat fungsional dan tidak ada berkaitan dengan perubahan di dalam organ otak. Otak sebenarnya tidak peka terhadap nyeri. Pada umumnya vertigo tidak disebabkan oleh kerusakan yang terjadi didalam cranium. Namun satu ketegangan atau tekanan pada selaput otak atau pembuluh darah besar didalam cranium dapat menimbulkan rasa sakit yang hebat pada kepala. Vertigo menjadi keluhan yang sering muncul dan digambarkan sebagai rasa berputar-putar, pening, tidak stabil (giddiness, unsteadiness) ataupun pusing (Herlina et al., 2019). Di Indonesia dilaporkan bahwa pada tahun 2009, angka kejadian vertigo sangat tinggi sekitar 50% dari orang tua yang berumur 75 tahun, dan pada tahun 2010 terjadi 50% kasus dari usia 40-50 tahun dan juga merupakan keluhan nomor tiga paling sering dikemukakan oleh penderita yang datang ke praktek umum. Pada umumnya vertigo ditemukan sebesar 4-7% dari keseluruhan populasi dan hanya 15% yang diperiksa ke dokter (Wulandari & Kanita, 2021).

Kasus vertigo merupakan Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV), Acute Vestibular Neuronitis (AVN), dan meneire's disease. Cukup banyak penyebab vertigo baik vertigo tipe perifer, sentral, maupun tipe campuran. Sifat vertigo ini hampir mirip satu dengan yang lainnya sehingga memerlukan pengamatan yang teliti dan anamnesis yang lengkap agar diagnosis dapat ditegakkan dan terapi dapat dipilih dengan tepat. Salah satu faktor risiko terjadinya vertigo tipe perifer adalah usia (Buja Harditya et al., 2023).

Serangan vertigo jika tidak segera ditangani akan berdampak serius bagi penderitanya termasuk mengancam nyawa. Hal ini dapat terjadi saat penderita vertigo mengemudi atau berjalan, vertigo dapat menimbulkan masalah konsentrasi yang berisiko mengakibatkan terjadinya cedera karena kehilangan keseimbangan dan terjatuh. Dampak lainnya bisa sebagai gejala dari penyakit tertentu seperti adanya gangguan pada otak atau indra pendengaran. Dampak lainnya pada vertigo bisa sebagai gejala yang mengkhawatirkan seperti adanya infeksi pada telinga bagian dalam sehingga mengakibatkan gangguan pada organ telinga dan fungsi pendengaran. Keadaan ini perlu diwaspadai oleh penderita vertigo. Penderita akan mengalami penurunan produktivitas sebab umumnya penderita tidak dapat melakukan aktivitas secara normal.

Terdapat beberapa tindakan atau terapi yang digunakan oleh seseorang yang mengalami vertigo. Salah satunya yaitu terapi farmakologi atau dengan mengkonsumsi obat. Seperti halnya usaha yang biasa dilakukan di layanan kesehatan yaitu memberikan obat untuk meringankan gejala vertigo. Seseorang yang mengalami vertigo biasa mengkonsumsi obat untuk mengurangi atau menghilangkan gejala vertigo. Akan tetapi obat yang di konsumsi tentu saja memiliki efek samping dan dampak yang tidak diinginkan. Berdasarkan observasi yang dilakukan di lapangan, selama ini belum ada penyuluhan yang diberikan terkait pencegahan kegawatan vertigo. Oleh karena itu edukasi tentang pencegahan kegawatan vertigo pada masyarakat merupakan aspek yang sangat dibutuhkan di masyarakat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan kegawatan vertigo sehingga dapat diambil keputusan segera yang tepat untuk memberikan penanganan pada pasien.

Hubungan antara vertigo dengan gangguan kecemasan atau stress adalah sebagai berikut, Stress merupakan hal yang sering ditemui dan sulit dihindari dalam kehidupan sehari-hari, hal ini sangat wajar terjadi bahkan tanpa adanya stress, maka tidak akan ada kehidupan. Stress adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun respon negatif. Pengertian lain menyebutkan bahwa stress merupakan respon individu terhadap adanya stressor, stressor merupakan stimulus, baik eksternal, maupun internal, yang berpotensi menjadi penyebab terjadinya stress. Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Berdasarkan respon yang dihasilkan, stress terbagi menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress adalah respon positif terhadap stress sedangkan distress adalah respon negatif terhadap stress. Kesimpulannya gangguan kecemasan atau stress ini menjadi salah satu pemicu yang bisa mengakibatkan seseorang mengalami vertigo (Musabiq & Isqi Karimah, 2018).

Sedangkan hubungan kualitas tidur dengan vertigo adalah, seperti yang kita ketahui bahwa Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian pecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur yang baik dan cukup menjadi salah satu cara untuk mencegah terjadinya vertigo. Karena jika kita kurang tidur otomatis tubuh kita menjadi lemas dan tidak bersemangat yang akhirnya membuat kita tidak produktif dalam melakukan

kegiatan sehari-hari, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif seperti stress, depresi, cemas dan tidak konsentrasi. Hal ini juga dikaitkan dengan sejumlah penyakit diantaranya yaitu diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, obesitas dan depresi. hal ini merupakan pemicu dari penyebab terjadinya vertigo (Rohmah & Santik, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi korelasional. Metode kuantitatif digunakan untuk melakukan pengamatan mengenai banyak atau tidak-nya seseorang yang menderita vertigo. Penelitian ini melibatkan semua orang yang pernah atau memiliki riwayat vertigo sebelumnya. Penelitian ini juga dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa/i, masyarakat dan orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara dan teman yang pernah atau memiliki riwayat vertigo.

Berdasarkan kuesioner yang telah dibagikan dapat dilihat bahwa sebanyak 31 responden telah mengisi kuesioner tersebut. Dan dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh responden memiliki riwayat vertigo. Dan data lainnya yaitu rata-rata yang mengisi kuesioner & mengalami vertigo usianya dimulai dari yang sangat muda yaitu 17 tahun hingga yang paling tua yaitu 60 tahun, dan yang paling banyak mengalami vertigo berdasarkan data yang diambil adalah perempuan.

Dari data yang telah diuraikan dapat ditarik kesimpulan bahwa semua orang pada umumnya bisa mengalami vertigo tidak terkecuali (muda ataupun tua). Karena berdasarkan data yang ada rentang usia 17-60 tahun bisa mengalami atau terkena vertigo dan perempuan pada umumnya yang paling banyak mengalami vertigo, dikarenakan perempuan lebih mengutamakan perasaan sehingga akan memikirkan hal-hal yang tidak perlu dipikirkan yang akan menyebabkan stress dan juga gangguan tidur, yang pastinya berpotensi mengalami vertigo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Hasil Analisis Hubungan Antara Gangguan Kecemasan Dan Kualitas Tidur Dengan Terjadinya Vertigo.

Correlations

		Usia_responden	JK_Responde n
Usia_responden	Pearson Correlation	1	.231
	Sig. (2-tailed)		.210
	N	31	31
JK_Responden	Pearson Correlation	.231	1
	Sig. (2-tailed)	.210	
	N	31	31

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil; uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi < 0.10 maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan gangguan kecemasan & kualitas tidur dengan terjadinya vertigo.

Maka dari itu vertigo bukan terjadi begitu saja, melainkan disebabkan oleh beberapa faktor dan faktor yang paling utama adalah stress dan gangguan tidur. Kami menggunakan kuesioner kepada responden kami yang memiliki riwayat vertigo dan dapat dilihat bahwa sebanyak 31 responden kami mengalami/memiliki riwayat vertigo yang dimana memiliki gejala yang berbeda-beda, dan yang paling mendominasi adalah disebabkan oleh stress.

Sering kali kita mengabaikan stress karena kita anggap itu adalah masalah yang sepele, pada kenyataannya stress dapat menimbulkan berbagai penyakit yang tidak kita duga-duga contohnya seperti; Diabetes, sakit kepala, tekanan darah tinggi, lambung, depresi dan pastinya bisamenyebabkan terjadinya vertigo.

Vertigo juga sering terjadi pada lansia, karena lansia pada umumnya rentan mengalami masalah seperti gangguan kecemasan, susah tidur, dan tentunya juga stress. Meskipun begitu, tidak jarang juga remaja menjadi salah satu yang mempunyai riwayat vertigo dikarenakan tugas sekolah, atau masalah lain yang menyebabkan mereka stress dan susah tidur

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden yang memiliki riwayat vertigo adalah yang berusia 17 tahun keatas dan hal ini bisa disebabkan oleh banyak faktor dan salah satunya adalah karena Stress. Selain itu, responden yang mengalami vertigo adalah paling

banyak berjenis kelamin perempuan, hal ini juga dipengaruhi dengan jam tidur malam setiap responden. Dan rata-rata responden yang mengalami atau memiliki riwayat vertigo adalah orang yang memiliki gangguan tidur (Insomnia).

Penelitian ini mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara gangguan kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian vertigo. Hasil menunjukkan bahwa individu dengan gangguan kecemasan lebih cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya vertigo. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan hiperaktivitas sistem saraf otonom, yang berkontribusi pada disfungsi vestibular dan memicu vertigo. Selain itu, kualitas tidur yang buruk memperburuk kondisi ini dengan mengganggu proses pemulihan tubuh dan fungsi otak, yang penting untuk keseimbangan dan orientasi. Dengan demikian, manajemen gangguan kecemasan dan perbaikan kualitas tidur dapat menjadi strategi penting dalam pencegahan dan pengobatan vertigo.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada semua responden yang mengalami atau memiliki riwayat vertigo untuk melakukan beberapa pendekatan seperti perawatan medis, perubahan gaya hidup dan latihan fisik untuk mengatasi Vertigo tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kejadian vertigo pada setiap orang yang memiliki riwayat ataupun tidak memiliki riwayat vertigo. Vertigo dapat membuat kita merasa dalam ketidaknyamanan dimana mayoritas orang yang mengalaminya akan memiliki ciri-ciri seperti akan "memikirkan sesuatu hal secara berlebihan yang belum tentu akan terjadi, sehingga dapat menyebabkan stress dan berakhir depresi".

DAFTAR PUSTAKA

Buja Harditya, K., Gusti Bagus Panji Widiatmaja, I., Rosa Tri Anggaraeni, K., Gusti Agung Tresna Wicaksana, I., Kade Adi Widyas Pranata, G., Studi, P. D., Kesehatan, F., Teknologi dan Kesehatan Bali, I., Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, P., & KESTRAD Dinas Kesehatan Provinsi Bali, U. (2023). EFEK AKUPUNKTUR TERAPI PADA PENDERITA BENIGN PAROXYMAL POSITIONAL

- VERTIGO: SEBUAH LAPORAN KASUS (The Effect Of Acupuncture Therapy On Patients With Benign Paroxymal Positional Vertigo: A Case Report). *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* |, 7(1), 66–71. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Herlina, A., Ibrahim, I., & Rika Nofia, V. (2019). Efektifitas Latihan Brandt Daroff Terhadap Kejadian Vertigo Pada Subjek Penderita Vertigo. *Jurnal Medika Saintika*, 8(2), 11–16. <http://syedzasaintika.ac.id/jurnal>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240> Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Wulandari, I. S., & Kanita, M. W. (2021). Edukasi Upaya Pencegahan Kegawatan Vertigo Dengan Media Aplikasi Di Watuburik Wonorejo Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>