

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN VERTIGO PADA REMAJA DI SMK KESEHATAN BINA PRESTASI TANGERANG

Indra Adiyansyah¹, Yayah Choeriyah², Alfika Safitri³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang

Email : indrajanuari1701@gmail.com, yayahchoeriyah@uym.ac.id, alfika470@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Tidur menjadi hal penting yang menentukan kesehatan fisik manusia, terutama pada remaja yang sedang dalam masa perkembangan fisik maupun emosional. Namun, sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk karena faktor emosional maupun rutinitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan kejadian vertigo pada remaja. Studi terdahulu seperti Farizy & Graharti (2021), Saputra et al. (2019), dan Naina et al. (2020) menyatakan kualitas tidur mempengaruhi kejadian vertigo karena meningkatkan kejadian migrain dan hilang keseimbangan saat beraktivitas. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang. **Desain Penelitian:** Metode penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan uji univariat dan bivariat. Jumlah sampel yang digunakan adalah 86 siswa. **Teknik Sampling:** Penentuan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Jumlah Sampel: Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang yang berjumlah 86 orang. **Hasil dan Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja yang dibuktikan dengan signifikansi 0,000 dan terdapat 48,27% siswa dengan kualitas buruk mengalami vertigo. Sebanyak 51,72% siswa dengan kualitas tidur baik juga mengalami vertigo yang disebabkan waktu tidur nyenyak yang bermasalah.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Kejadian Vertigo, Remaja

ABSTRACT

Introduction: Sleep is a crucial factor that determines physical health, especially for adolescents who are in a phase of physical and emotional development. However, most adolescents have poor sleep quality due to emotional factors and poor sleep routines, leading to the occurrence of vertigo in adolescents. Previous studies, such as those by Farizy & Graharti (2021), Saputra et al. (2019), and Naina et al. (2020), have stated that sleep quality affects the occurrence of vertigo by increasing the incidence of migraines and loss of balance during activities. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between sleep quality and the occurrence of vertigo among adolescents at SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang. **Research Design:** The research method was conducted quantitatively using univariate and bivariate tests. The sample size

Received: September 2024

Reviewed: September 2024

Published: September 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

used was 86 students. **Sampling Technique:** The sampling was determined using total sampling technique, where the entire population was taken as the sample. **Sample Size:** The sample in this study consisted of all students at SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang, totaling 86 individuals. **Results and Conclusion:** The study results indicated a relationship between sleep quality and the occurrence of vertigo in adolescents, demonstrated by a significance value of 0.000. It was found that 48.27% of students with poor sleep quality experienced vertigo. Additionally, 51.72% of students with good sleep quality also experienced vertigo, caused by problematic deep sleep.

Keywords: Sleep Quality, Occurrence Of Vertigo, Adolescents

PENDAHULUAN

Vertigo merupakan salah satu gejala sakit kepala yang sering disertai pusing yang berputar atau pusing tujuh keliling. Vertigo termasuk kedalam gangguan keseimbangan yang dinyatakan sebagai pusing, pening, sempoyongan, rasa seperti melayang atau dunia seperti terjungkir balik. Vertigo dapat berlangsung hanya beberapa saat atau bisa berlanjut sampai beberapa jam bahkan beberapa hari. Vertigo bukan merupakan suatu penyakit, tetapi merupakan kumpulan gejala atau sindrom yang terjadi akibat gangguan keseimbangan pada sistem vestibular ataupun gangguan pada sistem saraf pusat (Setiawati, 2016).

Menurut Data World Health Organization (WHO) 2019 menunjukkan sekitar miliar orang di dunia menderita Vertigo. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia mengalami Vertigo, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita Vertigo di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada miliar orang yang terkena Vertigo. Diperkirakan juga setiap tahun ada juta orang meninggal akibat Vertigo dan komplikasi. Di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian Rendra 2019, prevalensi Vertigo di Indonesia sebesar 50% dari orang tua yang berumur 75 tahun (Miralza diza, 2019). Prevalensi Vertigo di Jawa Tengah dengan jumlah penduduk 3.742.194 jiwa pasien yang menderita Vertigo sebesar 29,6% (Risksedas) tahun 2019. Berdasarkan Kemenkes tahun 2018 Kabupaten Pematang memiliki persentase 28,25% dengan Vertigo.

Menurut Data Retrospektif diperoleh dari Data pasien melalui Sistem Informasi Manajemen Rumah Sakit (SIMRS) RSUD Kota Tangerang. Keseluruhan total pasien kunjungan rawat jalan dan rawat inap di RSUD Kota Tangerang dari tahun 2014 hingga 2022 sebanyak 1.065.300 pasien, dengan jumlah total rawat jalan 966.987 dan rawat inap 98.313. Vertigo perifer memiliki insidensi tertinggi dari keseluruhan penyakit gangguan keseimbangan perifer yang diteliti yaitu sebanyak 355 (42,6%). Rentang usia paling banyak penderita vertigo perifer adalah kelompok usia 56-65 tahun yaitu sebanyak 91 (25,7%). Jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang menderita vertigo perifer dengan jumlah 230 (64,3%). Sedangkan 3 kecamatan yang paling banyak menderita vertigo perifer adalah Cipondoh, Tangerang dan Pinang. Jaminan terbanyak yang di gunakan pada pasien vertigo perifer adalah BPJS sebesar 260 (73,6%).

Hasibuan et al. [1] menyatakan bahwa kejadian verigo lebih sering dialami pasien usia dewasa yang disebabkan gangguan tidur. Sari & Zuraida [2] juga menyatakan bahwa sebagian besar kejadian vertigo pada pasien dewasa disebabkan gangguan kekhawatiran yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk, seperti tidur yang terputus-putus atau tidur yang tidak cukup meningkatkan kemungkinan terjadinya vertigo karena waktu tidur yang kurang dapat mengganggu keseimbangan tubuh dan fungsi saraf [3]. Pada remaja, kejadian vertigo diiringi dengan penurunan kualitas tidur akibat stres berlebih dan kegiatan yang tidak seimbang sehingga mempengaruhi sistem vestibular di telinga dalam yang

memperparah gejala vertigo [4]. Fase tidur yang berubah akibat kegiatan yang berlebihan, seperti penggunaan gadget berlebihan atau pekerjaan tertentu juga menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi kejadian vertigo pada remaja.

The American Academy of Sleep Medicine merekomendasikan remaja berusia 13-18 tahun untuk tidur 8-10 jam secara teratur dalam kurun waktu 24 jam untuk meningkatkan kesehatan yang optimal (Shalini et al., 2016). Tidak terpenuhinya waktu tidur ideal mengakibatkan kurang tidur pada keesokan hari. Selain kuantitas tidur yang cukup, tidur malam yang berkualitas baik dapat tercermin dalam kinerja di sekolah yang lebih baik dan peningkatan motivasi untuk belajar (Gomes et al., 2011). Tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jarmi & Rahayuningsih (2017) pada 92 remaja di Banda Aceh menunjukkan sebanyak 53,3% remaja memiliki kualitas tidur buruk dan 46,7% memiliki kualitas tidur baik.

Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam proses tidur inilah terjadi proses pemulihan anggota tubuh seseorang. Kualitas tidur yang kurang baik bisa mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi bisa meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital (Amin and Lestari, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang pada tanggal 7 Juni 2024 melalui wawancara dan kuisioner terhadap 20 siswa/I di dapatkan hasil sebanyak 50% (10 orang) mengalami vertigo dengan kualitas tidur yang buruk, 50% (10 orang) tidak mengalami vertigo dengan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Vertigo Pada Remaja Di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian jenis penelitian yang menggunakan data numerik atau kuantitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian (Anshori & Iswati, 2019). Metode ini menekankan pada pengumpulan data dalam bentuk angka, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menemukan pola, hubungan, atau tren yang mungkin ada dalam data tersebut (Caroline, 2019). Karena tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja maka penelitian kuantitatif dianggap tepat digunakan.

Pendekatan penelitian menggunakan *cross sectional* yaitu pendekatan yang menerapkan data dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu dari sejumlah responden yang mewakili beragam kelompok atau populasi tertentu (Hermawan, 2019).

Jumlah populasi di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang terdapat 86 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Semua populasi di jadikan sampel karena jumlah populasi yang kurang dari 100 orang (Sugiyono, 2007). Sampel pada penelitian ini berjumlah 86 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji univariat dilakukan untuk melihat perbedaan setiap indikator kualitas tidur dan kejadian vertigo pada siswa berdasarkan frekuensi siswa. Hasil uji univariat dijelaskan pada beberapa poin berikut:

1. Analisis univariat

a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur

		Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
Valid	Buruk	29	33.7	33.7	33.7
	Baik	57	66.3	66.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu dengan persentase 66,3% atau sebanyak 57 siswa mengaku memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan 33,7% lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk yang menunjukkan 29 siswa merasakan gangguan tidur yang disebabkan aktivitas sehari-hari, konsistensi tidur yang rendah, dan mengalami gangguan saat tidur.

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Vertigo

c.		Frekuensi	Persentase	Valid Persentase	Cumulatif Persentase
Valid	Tidak mengalami kejadian vertigo	28	32.6	32.6	32.6
	Mengalami kejadian vertigo	58	67.4	67.4	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pernah mengalami vertigo yang ditunjukkan sebanyak 67,4% siswa mengaku pernah mengalami vertigo. Sedangkan 32,6% atau 28 siswa lainnya mengaku belum pernah mengalami vertigo. Hal ini membuktikan bahwa siswa yang pernah mengalami vertigo lebih banyak dibandingkan siswa yang belum pernah mengalami vertigo.

2. Analisis Bivariat

Tabel Tabulasi Silang

		Kejadian Vertigo		Total
		Tidak Terdiagnosa	Terdiagnosa	
Kualitas Tidur	Buruk	1	28	29
	Baik	27	30	57
Total		28	58	86

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur siswa dengan kejadian vertigo karena sebagian besar siswa dengan kualitas tidur buruk pernah mengalami vertigo. Sebanyak 29 siswa yang memiliki kualitas tidur buruk, 28 diantaranya pernah mengalami vertigo. Hanya 1 siswa yang mengaku memiliki kualitas tidur buruk namun tidak pernah didiagnosis vertigo. Namun, terdapat juga siswa yang memiliki kualitas tidur baik yang mengalami vertigo. Dari 57 siswa dengan kualitas tidur baik, 30 diantaranya pernah mengalami vertigo. Sementara 27 siswa lainnya mengaku tidak

pernah didiagnosis vertigo. Untuk memastikan adanya hubungan kualitas tidur siswa dengan kejadian vertigo pada remaja dilakukan uji *Chi Square Test* seperti pada tabel berikut:

	Value	df	Asym p. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	16.885 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	14.944	1	.000		
Likelihood Ratio	20.972	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	16.689	1	.000		
N of Valid Cases	86				

a. Analisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Vertigo pada Remaja

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental, terutama bagi remaja yang berada dalam masa pertumbuhan. Tidur yang cukup dan berkualitas membantu proses regenerasi sel, memperbaiki fungsi otak, dan menjaga keseimbangan hormon. Namun, ketika kualitas tidur terganggu, berbagai masalah kesehatan dapat muncul salah satunya adalah vertigo. Vertigo ditandai dengan sensasi berputar atau sekeliling yang bergerak yang dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja.

Kejadian vertigo disebabkan oleh berbagai faktor baik kondisi kesehatan yang terganggu ataupun kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang karena nilai signifikansi yang diperoleh pada uji bivariat *Chi Square* adalah $0,000 < 0,05$. Adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo juga diperkuat dengan adanya data tabulasi silang yang menunjukkan dari 29 siswa dengan kualitas tidur terdapat 28 siswa yang pernah mengalami vertigo. Jadi, terjadinya vertigo pada remaja yang ditandai dengan rasa pusing dan perasaan sekeliling bergerak dapat disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk.

Sebanyak 51,72% siswa yang pernah mengalami vertigo memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja. Berbagai studi seperti Amin & Lestari (2020) juga telah menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi sistem vestibular, yang bertanggung jawab atas keseimbangan dan orientasi ruang. Gangguan pada sistem ini dapat menyebabkan gejala vertigo sehingga menyebabkan remaja merasa pusing.

Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan pola tidur tidak teratur akibat tingkat stres yang lebih tinggi atau pola tidur yang salah sehingga mempengaruhi sistem vestibular dan meningkatkan risiko vertigo. Remaja biasanya memiliki kebiasaan bermain gadget sebelum tidur yang menyebabkan terganggunya waktu tidur nyenyak dan butuh waktu lama untuk dapat tertidur. Tidur yang tidak nyenyak dapat mengganggu regenerasi sel dan fungsi otak yang optimal sehingga terjadi vertigo sehingga keseimbangan dan koordinasi tubuh terganggu. Terutama pada remaja dengan mobilitas yang cukup tinggi dan aktivitas sekolah yang panjang.

Tidur nyenyak merupakan fase tidur paling dalam yang sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental pada remaja. Pada fase ini, tubuh melakukan banyak proses pemulihan, termasuk regenerasi sel, perbaikan jaringan, dan penguatan sistem kekebalan tubuh. Bagi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, tidur nyenyak menjadi sangat penting. Namun, ketika kualitas tidur nyenyak terganggu berbagai masalah kesehatan dapat muncul, salah satunya adalah vertigo. Apabila remaja mengalami tidur tidak nyenyak maka kecenderungan vertigo lebih tinggi dimana siswa akan merasakan sensasi berputar atau sekeliling yang bergerak dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja.

Sesuai mekanisme biologis, kurangnya tidur nyenyak dapat mempengaruhi regenerasi dan perbaikan sel-sel saraf di otak yang bertanggung jawab atas keseimbangan dan orientasi tubuh. Selain itu, tidur nyenyak juga membantu mengatur produksi hormon stres seperti kortisol. Kurangnya tidur nyenyak dapat menyebabkan peningkatan kadar kortisol, yang dapat meningkatkan stres dan mempengaruhi fungsi vestibular sehingga memicu vertigo. Kurangnya tidur nyenyak juga dapat menyebabkan kelelahan fisik, yang dapat memperburuk gejala vertigo.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang adalah sebagai berikut:

1. Mayoritas menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu dengan persentase 66,3% atau sebanyak 57 siswa. Sedangkan 33,7% lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk yang menunjukkan 29 siswa.
2. Mayoritas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pernah mengalami vertigo yang ditunjukkan sebanyak 67,4% siswa mengaku pernah mengalami vertigo. Sedangkan 32,6% atau 28 siswa lainnya mengaku belum pernah mengalami vertigo.
3. Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang yang dibuktikan dengan signifikansi 0,000 dan terdapat 48,27% siswa dengan kualitas buruk mengalami vertigo. Sebanyak 51,72% siswa dengan kualitas tidur baik juga mengalami vertigo.

SARAN

1. Bagi Peneliti
Diharapkan peneliti mendapatkan pengetahuan baru terkait dengan bahayanya penderita penyakit vertigo dan peneliti dapat mengembangkan kembali penelitian yang telah ada.
2. Bagi Remaja Dan Masyarakat
Diharapkan penelitian ini dapat berguna dalam memperkaya wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang. Dengan begitu, semoga hubungan negatif yang membahayakan dapat dikurangi dan semoga
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai bahan informasi tambahan serta sebagai referensi bacaan yang dapat digunakan serta dapat dikembangkan kembali oleh peneliti selanjutnya berdasarkan judul yaitu Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Vertigo Pada Remaja Di SMK Kesehatan Bina Prestasi Tangerang. Sehingga dapat di kembangkan kembali di tempat-tempat atau layanan kesehatan lain.
4. Bagi Profesi Keperawatan
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada tenaga kesehatan yang melayani masyarakat terutama pada pasien-pasien yang mengalami penyakit tidak menular (Vertigo) yang memerlukan pengobatan dengan jangka panjang. Sehingga tetap patuh terhadap pengobatan yang sedang dijalannya serta dapat meminimalkan ketidakpatuhan obat pada penderita vertigo.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam terkait kualitas tidur dengan kejadian vertigo pada remaja atau faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian vertigo pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. A. Hasibuan, W. Wijaya and H. Million, "Hubungan Vertigo dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia 2019," *Prima Medical Journal (Primer): Artikel Penelitian*, vol. 7, no. 2, pp. 48-60, 2022.
- [2] Y. P. Sari and R. Zuraida, "Penatalaksanaan Holistik Pasien Vertigo Pada Ny. SS Umur 34 Tahun di Puskesmas Campang Raya Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga," *Medula*, vol. 13, no. 7, pp. 1209-1218, 2023.
- [3] A. T. Muhammad, S. W. Jatmiko, Sulistiyani and I. Setiawan, "Hubungan Penggunaan Gawai (Gadget) dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Tension Typo Headache," *Publikasi Ilmiah UMS*, 2021.
- [4] M. B. A. Sinum, T. Ernawati, A. M. Sasmita and M. F. W. Sayoeti, "Penatalaksanaan Holistik Pasien Nn. F Usia 18 Tahun dengan Vertigo Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, vol. 6, no. 6, pp. 2651-2676, 2024.
- [5] M. Anshori and S. Iswati, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 1 ed., Surabaya: Airlangga University Press, 2019.
- [6] E. Caroline, *Metode Kuantitatif*, Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019.
- [7] I. Hermawan, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Metode*, 1 ed., Karawang: Hidayatul Quran Kuningan, 2019.