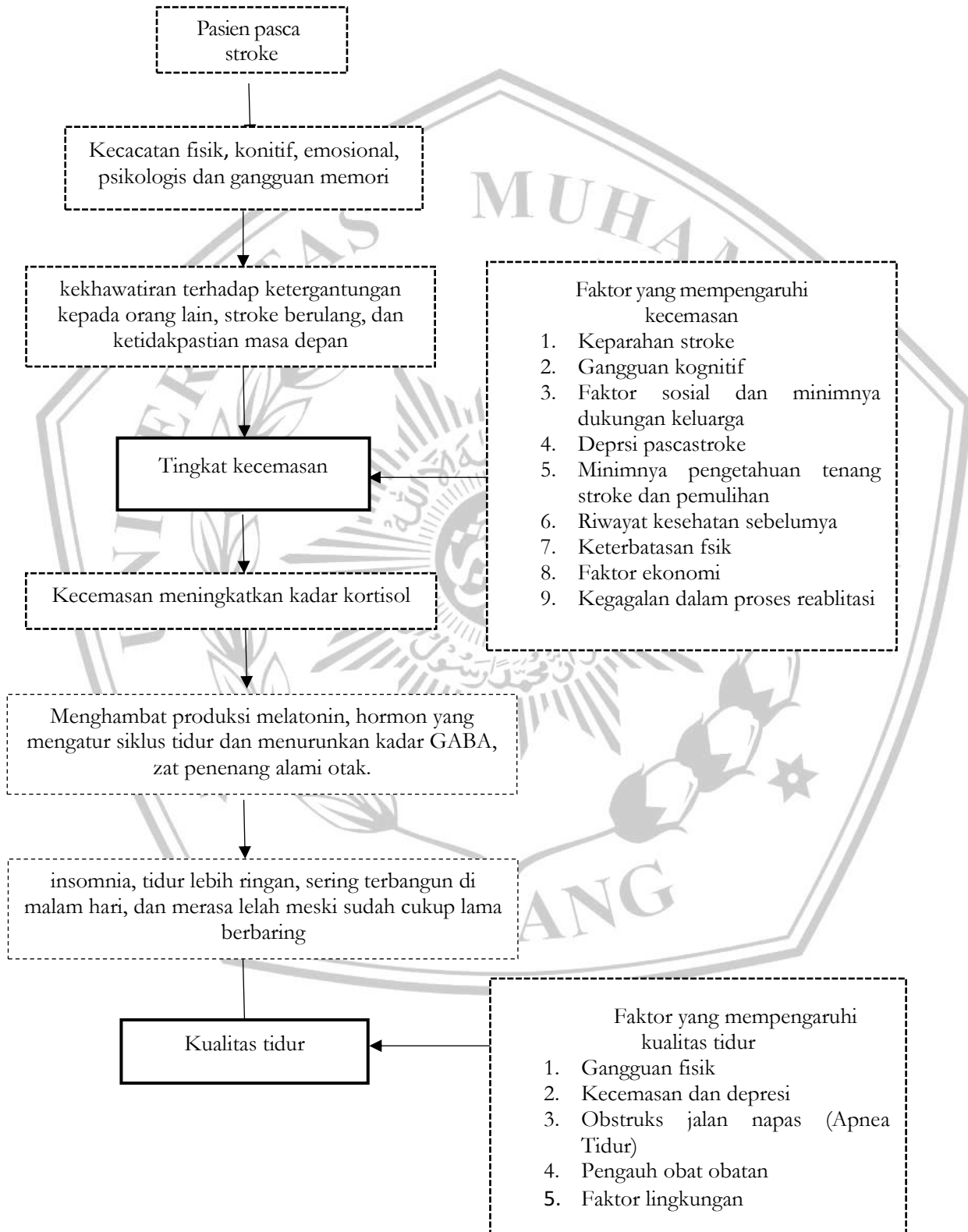


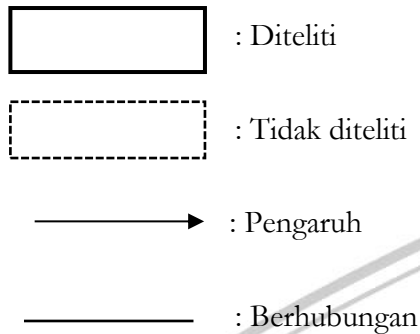
BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :



Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien pasca stroke

Dari gambar 3.1 dapat dijelaskan pada penelitian, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien pasca stroke. Setelah mengalami stroke, pasien tidak hanya menghadapi kecacatan fisik seperti kelumpuhan atau keterbatasan gerak, tetapi juga mengalami dampak psikologis seperti gangguan kognitif, emosional, psikologis dan gangguan memori. Dampak ini menyebabkan timbulnya kekhawatiran yang berlebihan, perasaan tidak nyaman, ketergantungan kepada orang lain, kekhawatiran terjadinya stroke berulang serta ketidakpastian masa depan. Kondisi ini menciptakan stres yang berkelanjutan yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan. Tingginya kecemasan pada pasien pasca stroke dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keparahan stroke, gangguan kognitif, depresi, faktor sosial, kurangnya dukungan keluarga, pengetahuan yang minim tentang stroke dan pemulihan, keterbatasan fisik dan ekonomi serta kegagalan dalam proses rehabilitasi yang dijalani.

Kecemasan yang dialami pasien pasca stroke merupakan respons emosional terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial setelah stroke. Kecemasan yang umum terjadi pada pasien pasca stroke dapat mengganggu sistem hormonal yang berperan dalam pengaturan tidur. Aktivasi poros HPA (*hypothalamus-pituitary-adrenal*) akibat stres psikologis akan meningkatkan sekresi hormon kortisol. Kortisol yang tinggi terutama di malam hari akan menghambat produksi melatonin, hormon utama yang mengatur ritme sirkadian dan memicu rasa kantuk (Liu et al., 2020). Selain itu, kecemasan juga mengganggu keseimbangan GABA

(*gamma-aminobutyric acid*), yaitu *neurotransmitter* yang berfungsi menenangkan aktivitas otak. Penurunan GABA menyebabkan kesulitan relaksasi, memperpanjang waktu inisiasi tidur, serta meningkatkan risiko insomnia (Lopez et al., 2019). Gangguan tidur yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan hormon dan neurotransmitter ini secara signifikan menurunkan kualitas tidur pasien pasca stroke, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses pemulihan fisik maupun mental (Huang et al., 2021; Li et al., 2022). Studi oleh Fan et al. (2022) menunjukkan bahwa pasien stroke yang mengalami kecemasan dan depresi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dalam tiga bulan pertama setelah stroke, dan ini berdampak langsung terhadap pemulihan mereka. Selain kecemasan, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gangguan fisik (nyeri, kekakuan otot), gangguan pemapasan seperti sleep apnea, pengaruh obat-obatan, serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung tidur yang nyaman. Hal ini sejalan dengan temuan dari Li et al. (2021), yang mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan sosial turut memperburuk kecemasan dan kualitas tidur pasien stroke.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah proposisi atau dugaan sementara yang dapat diuji kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan kerangka konsep di atas, hipotesis penelitian ini adalah:

H1: Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien pasca-stroke