

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obstructive Sleep Apnea adalah gangguan bernafas yang dialami pada saat tidur dengan penyebab yang masih tidak jelas. Sebagian besar pasien mengalami obstruksi di palatum molle dan meluas ke daerah pangkal lidah. Di daerah ini tidak ada bagian yang keras, seperti kartilago atau tulang, sehingga otot-ototlah yang menjaga agar saluran ini tetap terbuka. Pada saat penderita OSA tertidur, otot-otot daerah ini mengalami relaksasi ke tingkat dimana saluran nafas ini menjadi kolaps dan terjadi obstruksi (Chung F., et al., 2008).

Ketika saluran nafas tertutup, penderita berhenti bernafas, dan penderita akan berusaha terbangun dari tidurnya supaya saluran nafas dapat kembali terbuka. Proses terbangun dari tidur ini biasanya hanya berlangsung beberapa detik, tetapi dapat mengganggu irama tidur yang berkesinambungan. Dan juga dapat menghalangi seseorang masuk ke dalam tingkat tidur yang dalam, seperti *rapid eye movement (REM) sleep*. Tidak dapatnya seseorang masuk ke tingkat tidur yang dalam dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, seperti mengantuk sepanjang hari, penurunan daya ingat, *erectile dysfunction (impotensi)*, depresi dan perubahan kepribadian. (Swierzewski S.J., 2000).

Data insidensi OSA di Indonesia sampai saat ini belum ada karena kesadaran masyarakat maupun kalangan medis terhadap OSA sendiri masih rendah. Di berbagai kepustakaan disebutkan bahwa insidensi berkisar antara 2 – 4% pada orang dewasa. OSA biasanya banyak dijumpai pada laki – laki, obesitas dan pada masyarakat yg hipertensi tinggi.

Berat badan yang ideal dapat mengurangi risiko terjadinya sleep apnea. Untuk kasus-kasus serius, peralatan yang disebut *continuous positive airway pressure (CPAP)*, yang berfungsi sebagai masker oksigen, dikenakan di hidung untuk membantu udara masuk ke saluran hidung dan mencegah saluran udara kolaps.

1.2 Identifikasi masalah

Identifikasi masalah dalam karya tulis ini adalah :

- Apakah BMI berpengaruh terhadap risiko terjadinya OSA
- Apakah Lingkar leher berpengaruh terhadap risiko terjadinya OSA

1.3 Maksud dan Tujuan

Maksud Penelitian : Agar dapat mencegah timbulnya *Obstructive Sleep Apnea*

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh BMI dan lingkar leher terhadap risiko terjadinya OSA pada anggota klub fitness Hotel Horizon Bandung tahun 2011.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

Manfaat Akademis :

Untuk mengetahui pengaruh BMI dan lingkar leher terhadap risiko terjadinya *Obstructive Sleep Apnea* dan hubungan hasil kuesioner Berlin dengan *snoring* dan hasil *Epworth Sleepiness Scale*.

Manfaat Praktis :

Agar masyarakat mengetahui lebih banyak tentang *Obstructive Sleep Apnea*, serta dapat membantu mereka mengetahui apakah mereka berisiko terkena OSA, sehingga dapat mengantisipasi secara dini dan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

1.5 Landasan Teori

Obstruktive sleep apnea adalah gangguan tidur berupa henti nafas berulang-ulang saat tidur. Namun, henti nafas yang dialami disebabkan oleh penyumbatan saluran nafas. Akibatnya, ealau gerak nafas tetap ada, udara tidak dapat masuk ataupun keluar sehingga tidak terjadi pertukaran udara dan ini hanya terjadi pada saat tidur.

Cirri utama dari OSA adalah tidur mendengkur dan mengantuk yang berlebihan di siang hari. Dengkuran terjadi akibat dari peningkatan tekanan di saluran nafas sehingga terjadi penyempitan. Sementara kantuk berlebihan pada siang hari (*hipersomnia*) disebabkan oleh proses tidur yang terputus. Pada saat

terjadi henti nafas tubuh memberikan respon terhadap otak sehingga penderita akan bangun dalam waktu yang singkat. Episode bangun yang singkat (microausal) ini sudah memotong proses tidur. Sehingga mengakibatkan kualitas tidur penderita sleep apnea jadi buruk.

Orang dengan BMI di atas normal mempunyai risiko yang tinggi terhadap OSA. Hal ini terjadi karena tekanan pada saluran nafas meningkat, sehingga laju oksigen kemudian ikut terhambat. Selain BMI, lingkar leher juga berpengaruh terhadap risiko terjadinya OSA.

1.6 Hipotesis

BMI dan Lingkar leher berpengaruh terhadap risiko terjadinya Obstructive Sleep Apnea.

1.7 Metodologi

Jenis penelitian	: Analitik
Rancangan penelitian	: Cross sectional
Metode pengumpulan data	: Wawancara
Instrumen pokok penelitian	: Kuesioner
Populasi penelitian	: Anggota club fitness Hotel Horizon Bandung sebanyak 189 orang.
Teknik sampling	: Accidental sampling
Besar sampel	: 48 Orang

1.8 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian dilakukan di fitness klub Hotel Horizon Bandung selama bulan Februari-Desember 2011.