

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

Oleh:

Rifka Novita Sari¹

Dini Nur Alviah²

Noraeni Arsyad³

Universitas Binawan

Alamat: JL. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta (13630).

Korespondensi Penulis: saririfka@gmail.com, dininuralviah@gmail.com,
noraeni.arsyad88@gmail.com.

Abstract. *Stroke is one of the leading causes of disability and death, with a widespread impact on the physical, cognitive, and psychological conditions of sufferers. In the post-stroke phase, mental health disorders such as depression often arise and have the potential to hinder the rehabilitation process and reduce the quality of life of patients. One factor that is thought to play an important role in the emergence of depressive symptoms in post-stroke patients is poor sleep quality. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and depressive symptoms in post-stroke patients through a narrative review approach. The research method was conducted by searching scientific literature from several relevant online databases, with inclusion criteria of articles published between 2015 and 2025, involving post-stroke patients, and assessing sleep quality and depressive symptoms using validated instruments. The review results showed that most studies reported a significant relationship between poor sleep quality and increased depressive symptoms in post-stroke patients. Patients with sleep disorders, such as insomnia and poor sleep quality, tended to have higher levels of depression than patients with good sleep quality. The relationship between the two variables was bidirectional, in which sleep disorders could worsen depression and vice versa. These findings indicate that sleep quality is an important factor in the mental health of post-*

Received December 26, 2025; Revised January 07, 2026; January 26, 2026

*Corresponding author: saririfka@gmail.com

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

stroke patients. The implications of this study emphasize the importance of assessing and intervening in sleep quality as part of a comprehensive care approach to support psychological recovery and improve the quality of life of post-stroke patients.

Keywords: *Depression, Narrative Review, Post-Stroke Patients, Sleep Quality, Stroke.*

Abstrak. Stroke merupakan salah satu penyebab utama kecacatan dan kematian yang berdampak luas terhadap kondisi fisik, kognitif, dan psikologis penderitanya. Pada fase pasca stroke, gangguan kesehatan mental seperti depresi sering kali muncul dan berpotensi menghambat proses rehabilitasi serta menurunkan kualitas hidup pasien. Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam munculnya gejala depresi pada pasien pasca stroke adalah kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan gejala depresi pada pasien pasca stroke melalui pendekatan *narrative review*. Metode penelitian dilakukan dengan menelusuri literatur ilmiah dari beberapa basis data daring yang relevan, dengan kriteria inklusi artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2025, melibatkan pasien pasca stroke, serta menilai kualitas tidur dan gejala depresi menggunakan instrumen yang tervalidasi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dengan peningkatan gejala depresi pada pasien pasca stroke. Pasien dengan gangguan tidur, seperti insomnia dan kualitas tidur yang rendah, cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan pasien dengan kualitas tidur yang baik. Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat dua arah, di mana gangguan tidur dapat memperburuk depresi dan sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur merupakan faktor penting dalam kesehatan mental pasien pasca stroke. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya penilaian dan intervensi terhadap kualitas tidur sebagai bagian dari pendekatan perawatan komprehensif guna mendukung pemulihan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup pasien pasca stroke.

Kata Kunci: *Depresi, Kualitas Tidur, Narrative Review, Pasien Pasca Stroke, Stroke.*

LATAR BELAKANG

Stroke atau *cerebrovascular accident* merupakan gangguan medis mendadak pada fungsi otak yang menjadi salah satu penyebab utama kecacatan fisik dan kematian di

seluruh dunia. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2022), jutaan kasus terjadi setiap tahunnya, di mana sebagian besar kasus menyerang individu di bawah usia 70 tahun. Di Indonesia sendiri, angka kejadian *stroke* tergolong tinggi dengan prevalensi nasional mencapai 10,9%, bahkan di wilayah Provinsi Sumatera Utara angkanya mencapai 14,2% (Riskesdas, 2018).

Kondisi *stroke* yang terjadi berulang memiliki konsekuensi klinis yang jauh lebih berat dibandingkan serangan pertama karena potensi pendarahan otak yang meluas. Penyakit ini mengakibatkan hambatan aliran darah ke otak yang memicu berbagai gejala sistemik seperti kelumpuhan otot ekstremitas, gangguan komunikasi, hingga penurunan kesadaran (Dewi & Wati, 2022). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya terbatas pada gangguan fisik motorik, tetapi juga meluas pada aspek psikologis dan neuropsikiatri pasien (Inovasi et al., 2022).

Salah satu komplikasi neuropsikiatri yang paling sering muncul adalah *post-stroke depression* (PSD). Berdasarkan kriteria dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima (DSM-5), kondisi ini diklasifikasikan sebagai gangguan depresi yang disebabkan oleh kondisi medis lain (American Psychiatric Association, 2013). Prevalensi depresi pada pasien pasca-*stroke* berkisar antara 18% untuk kategori berat hingga 33% jika mencakup depresi ringan, yang secara signifikan dapat menghambat motivasi pasien dalam menjalani program rehabilitasi.

Selain depresi, gangguan tidur juga menjadi manifestasi klinis yang dominan, memengaruhi sekitar 20% hingga 40% pasien *stroke* di Indonesia. Perubahan pola tidur ini biasanya ditandai dengan penurunan total durasi tidur serta efisiensi tidur yang buruk akibat kerusakan neurologis pada area otak tertentu (Sekeon & Kembuan, 2015; Sonmez & Karasel, 2019). Tidur yang tidak optimal ini memiliki peran krusial karena tidur yang normal sangat dibutuhkan dalam proses belajar motorik dan pemulihan fungsional otak pasca-cedera.

Secara patofisiologis, kualitas tidur yang buruk berkaitan erat dengan munculnya gejala depresi melalui ketidakseimbangan *neurotransmitter* seperti serotonin dan dopamin. Gangguan pada zat kimia otak tersebut memicu penurunan suasana hati, iritabilitas, dan perasaan putus asa yang merupakan inti dari gejala depresi. Hubungan timbal balik ini menciptakan siklus yang kompleks, di mana gangguan tidur

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

memperburuk depresi, dan sebaliknya, kondisi depresi membuat pasien semakin sulit mendapatkan tidur yang berkualitas (Khazaei et al., 2022).

Meskipun hubungan antara tidur dan suasana hati telah diketahui, dalam praktik klinis sering kali fokus utama masih tertuju pada pemulihan fisik, sehingga aspek kualitas tidur dan kesehatan mental kurang mendapatkan perhatian sedini mungkin. Terdapat urgensi bagi tenaga kesehatan, termasuk fisioterapis, untuk melakukan deteksi dini terhadap gangguan tidur guna meminimalisir risiko depresi kronis. Penanganan yang integratif antara aspek fisik dan psikis sangat diperlukan untuk meningkatkan *emotional outcome* dan keberhasilan pemulihan jangka panjang bagi pasien.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan mendalam melalui metode *narrative review* mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan gejala depresi pada pasien pasca-stroke. Melalui analisis berbagai literatur terkait, diharapkan penelitian ini dapat mengidentifikasi pola gangguan tidur dan gejala depresi secara spesifik. Hasil dari ulasan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi akademis serta informasi praktis bagi masyarakat dan tenaga profesional dalam mengoptimalkan manajemen perawatan pasien pasca-stroke.

KAJIAN TEORITIS

Stroke

Stroke atau *cerebrovascular accident* merupakan gangguan fungsi saraf akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak secara mendadak, baik secara lokal maupun menyeluruh, dengan gejala yang berlangsung lebih dari 24 jam (Coupland et al., 2017). Secara klinis, kondisi ini terbagi menjadi dua klasifikasi utama, yaitu *ischemic stroke* yang terjadi akibat penyumbatan aliran darah oleh trombus atau emboli, serta *hemorrhagic stroke* yang dipicu oleh pecahnya pembuluh darah sehingga menyebabkan perdarahan intraserebral atau subaraknoid (Parmar, 2018; Tadi & Lui, 2022). Patofisiologi *stroke* melibatkan mekanisme yang kompleks, mulai dari kegagalan energi seluler, stres oksidatif, hingga kematian sel saraf (*necrosis*) yang berdampak pada defisit motorik, kognitif, dan psikologis. Faktor risiko seperti hipertensi, *diabetes mellitus*, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat secara signifikan meningkatkan prevalensi kejadian ini, terutama pada kelompok usia lanjut di mana elastisitas pembuluh darah mulai menurun (Ghani et al., 2016; Sofyan et al., 2013).

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan fenomena biologis yang mencakup aspek durasi, efisiensi, serta perasaan segar saat terbangun, yang diatur oleh interaksi kompleks antara *reticular activating system* (RAS) dan *bulbar synchronizing regional* (BSR) di otak (Grandner, 2019; Musrifatul & Hidayat, 2008). Tidur yang normal terdiri dari siklus *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM), yang sangat krusial bagi pemulihan fungsi kognitif dan plastisitas saraf. Namun, pada pasien pasca-stroke, prevalensi gangguan tidur mencapai 21% hingga 77%, yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk *insomnia*, *obstructive sleep apnea* (OSA), maupun gangguan ritme sirkadian (Amalia, 2021; Sonmez & Karasel, 2019). Gangguan ini dapat dipicu oleh lesi pada area pengatur tidur di otak, efek samping medikasi seperti *beta-blocker*, serta ketidaknyamanan fisik akibat kelumpuhan. Pengukuran kualitas tidur ini secara standar dapat dilakukan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah teruji sensitivitasnya dalam mengidentifikasi masalah tidur secara subjektif (Dewantri, 2016).

Depresi

Depresi adalah gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang menetap, kehilangan minat (*anhedonia*), serta keputusan yang berlangsung setidaknya selama dua minggu (American Psychiatric Association, 2013). Dalam konteks pasca-stroke, *post-stroke depression* (PSD) merupakan komplikasi neuropsikiatri yang paling sering ditemukan, dengan prevalensi mencapai 33% (Donohue & Luby, 2016). Secara etiologis, PSD berkaitan dengan perubahan neurokimia di otak, termasuk penurunan kadar *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) dan ketidakseimbangan *neurotransmitter* seperti serotonin dan dopamin akibat cedera vaskular (Krishnan & Nestler, 2008). Depresi pada pasien *stroke* tidak hanya menurunkan kualitas hidup secara signifikan, tetapi juga menghambat motivasi pasien dalam menjalani program rehabilitasi fisik, yang pada akhirnya memperlambat proses pemulihan fungsional dan meningkatkan risiko mortalitas (Sibbritt et al., 2022). Penilaian tingkat depresi pada populasi ini umumnya menggunakan instrumen seperti *Geriatric Depression Scale* (GDS) atau *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9).

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

Hubungan Kualitas Tidur dengan Gejala Depresi

Hubungan antara kualitas tidur dan gejala depresi pada pasien pasca-stroke merupakan suatu siklus timbal balik yang kompleks. Kualitas tidur yang buruk secara persisten dapat mengganggu regulasi emosi melalui mekanisme gangguan pada *neurotransmitter* yang mengendalikan suasana hati, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gejala depresi (Khazaei et al., 2022). Sebaliknya, kondisi depresi sering kali bermanifestasi sebagai gangguan tidur, di mana pasien mengalami kesulitan memulai tidur atau terbangun terlalu dini akibat kecemasan berlebih. Tidur yang tidak adekuat menghambat pemulihan sel-sel otak dan proses belajar motorik, yang secara tidak langsung memperburuk kondisi psikologis pasien karena kemajuan rehabilitasi yang lambat. Oleh karena itu, intervensi dini terhadap kualitas tidur dianggap memiliki pengaruh yang signifikan sebagai salah satu strategi dalam meminimalisir gejala depresi serta mengoptimalkan hasil emosional dan fisik bagi pasien yang sedang menjalani masa pemulihan pasca-stroke (Amalia, 2021).

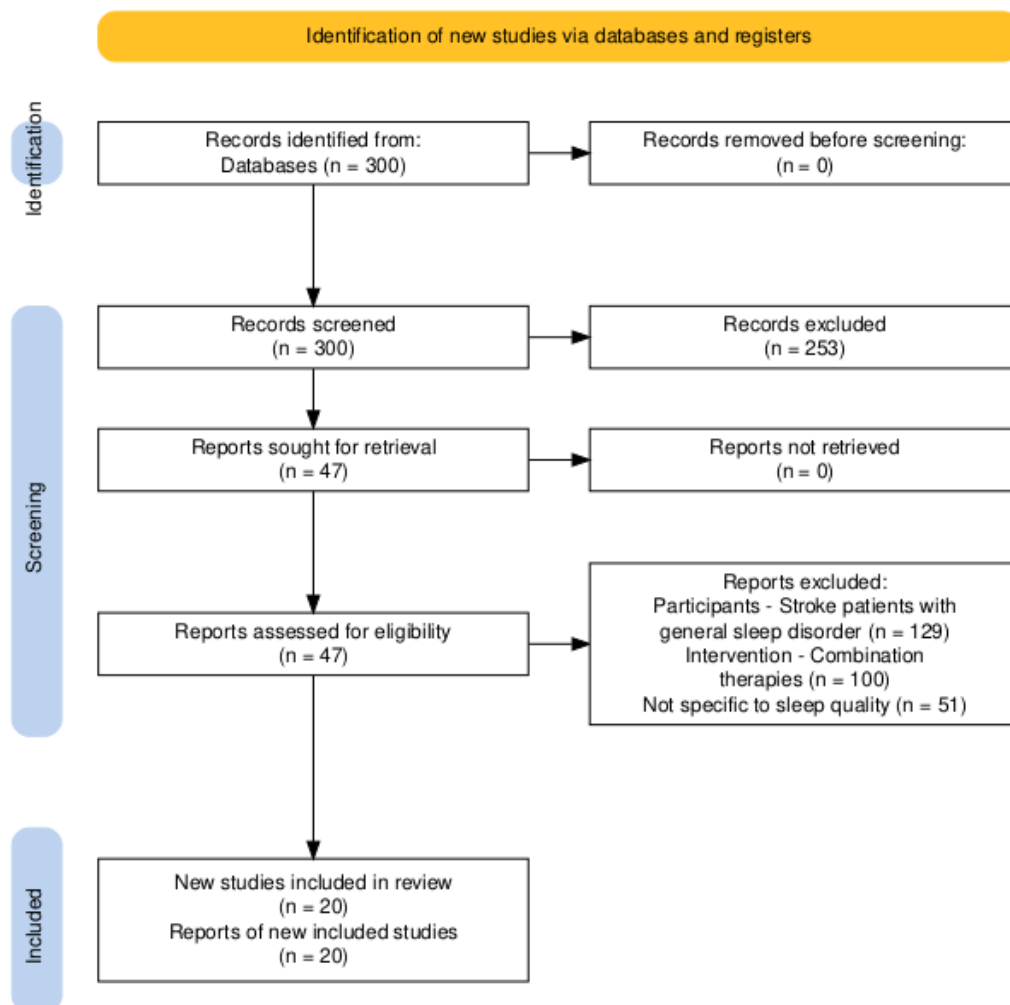
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *narrative review* yang bertujuan untuk menyajikan pemahaman komprehensif mengenai topik melalui pengumpulan dan analisis kritis terhadap berbagai sumber literatur yang relevan. Pencarian data dilakukan pada empat *database* utama, yaitu *PubMed*, *Medline*, *ScienceDirect*, dan *ResearchGate*. Strategi pencarian literatur diformulasikan menggunakan metode *PICO* (*Population, Intervention, Comparison, Outcome*) dengan bantuan *Boolean operator* seperti *AND*, *OR*, dan *NOT* untuk menspesifikkan hasil pencarian. Kata kunci yang digunakan meliputi kombinasi istilah *post stroke*, *sleep quality*, dan *depression symptoms* dengan fokus pada desain studi *cross-sectional*.

Kriteria inklusi dalam seleksi studi mencakup artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015 hingga 2025, menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, serta melibatkan subjek pasien pasca-stroke dengan *outcome* berupa tingkat kualitas tidur dan gejala depresi. Sebaliknya, kriteria eksklusi diterapkan pada penelitian yang tidak melibatkan pasien *stroke*, artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2015, serta studi yang tidak mencantumkan diskusi spesifik mengenai kualitas tidur. Penilaian kualitas literatur

dilakukan melalui proses *critical appraisal* yang meninjau aspek metodologi, instrumen, hingga hasil penelitian untuk memastikan validitas data yang akan disintesis.

Berdasarkan prosedur seleksi studi, proses pencarian awal berhasil menjangkit total 300 artikel yang terdiri dari 110 artikel dari *ScienceDirect*, 89 dari *ResearchGate*, 60 dari *Medline*, dan 41 dari *PubMed*. Melalui tahapan skrinning awal, sebanyak 280 artikel dieksklusi karena beberapa alasan, di antaranya partisipan yang hanya mengalami gangguan tidur tanpa spesifikasi *stroke* (n=129), penggunaan intervensi kombinasi (n=100), serta tidak mencantumkan hasil spesifik mengenai kualitas tidur (n=71). Setelah dilakukan tinjauan mendalam terhadap abstrak dan kriteria eligibilitas, terpilih 20 artikel final yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan lolos tahap *critical appraisal* untuk kemudian disintesis secara naratif guna menjawab pertanyaan penelitian.



Gambar 1. Diagram *flow literature review*

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Studi

Strategi pencarian literatur menghasilkan 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan lolos tahap penilaian kualitas (*critical appraisal*). Seluruh artikel menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dan dipublikasikan dalam rentang tahun 2017 hingga 2025. Total sampel dari seluruh studi mencakup 4.920 responden (2.689 laki-laki dan 2.231 perempuan) dengan rentang usia mayoritas antara 45 hingga 85 tahun. Ukuran sampel per studi bervariasi secara signifikan, mulai dari 30 hingga 1.101 responden. Instrumen yang paling dominan digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Sedangkan untuk evaluasi gejala depresi, para peneliti menggunakan beragam skala tervalidasi, antara lain *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9), *Hamilton Depression Rating Scale* (HAM-D), *Geriatric Depression Scale* (GDS), dan *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D).

Tabel 1. Karakteristik Demografi dan Metodologi Jurnal

Penulis (Tahun)	n	Jenis Kelamin (L/P)	Usia (Mean/Rentang)	Instrumen
Surbakti et al. (2023)	47	L: 24, P: 23	38-79 Tahun	PSQI, HDRS
Wenxiang Liao et al. (2023)	129	L: 64, P: 65	40-80 Tahun	HDRS
Lisa A. Babkair et al. (2024)	100	L: 59, P: 41	24-85 Tahun	PSQI, PHQ-9
Shuzhen Niu et al. (2023)	530	L: 377, P: 153	Mean: 64 Tahun	PSQI, SDS
Huzmeli et al. (2017)	30	L: 22, P: 8	Mean: 64 Tahun	PSQI, BDI
Yani Sofiani et al. (2020)	90	-	Mean: 64 Tahun	PSQI
Weirong Chen et al. (2025)	1.101	L: 541, P: 560	Mean: 64 Tahun	CES-D-10
Longxiao Liu et al. (2025)	933	L: 509, P: 424	68-80 Tahun	CES-D-10
Wenhui Xiao et al. (2024)	963	-	45 Tahun	PHQ-9
Kim et al. (2017)	214	L: 118, P: 96	>18 Tahun	CES-D-10
Khazaei et al. (2022)	97	L: 54, P: 75	67-79 Tahun	PSQI
Hu et al. (2020)	817	L: 376, P: 441	>60 Tahun	PSQI, SDS
Glorya Riana et al. (2023)	32	L: 12, P: 20	70 Tahun	HAM-D

Nguyen et al. (2023)	157	L: 82, P: 75	Mean: 73 Tahun	PSQI, PHQ-9
Silva et al. (2020)	90	L: 55, P: 35	>20 Tahun	PSQI, GDS
Lina Guo et al. (2024)	471	L: 328, P: 143	Mean: 59 Tahun	PSQI, HAM-D
Anita Okafor et al. (2024)	50	-	60 Tahun	PHQ-9
Liu et al. (2023)	856	-	58 Tahun	PSQI
Jennifer C. Davis et al. (2019)	72	L: 68, P: 72	55-87 Tahun	PSQI, CES-D

2. Analisis Hubungan Kualitas Tidur dan Gejala Depresi

Berdasarkan sintesis data dari 20 jurnal, ditemukan konsistensi hasil yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara buruknya kualitas tidur dengan peningkatan gejala depresi pada pasien pasca-stroke.

Tabel 2. Sintesis Hasil Analisis Hubungan Variabel

Penulis (Tahun)	Temuan Utama / Frekuensi	Signifikansi
Surbakti (2023)	Korelasi kuat antara tidur & depresi	$r = 0,708$
Wenxiang Liao (2023)	47,9% responden mengalami depresi	$p < 0,01$
Lisa A. Babkair (2024)	Hubungan signifikan antara PSQI & PHQ-9	$p < 0,001$
Shuzhen Niu (2023)	58,7% mengalami gangguan tidur/depresi	$p < 0,001$
Huzmeli (2017)	53,3% menunjukkan gejala klinis	$p = 0,002$
Yani Sofiani (2020)	56,7% kualitas tidur buruk	$p < 0,05$
J. C. Davis (2019)	47% prevalensi depresi pasca-stroke	$p = 0,0002$
Longxiao Liu (2025)	Skor CES-D tinggi pada pasien stroke	$p < 0,05$
Weirong Chen (2025)	Depresi berhubungan dengan risiko stroke	$p = 0,002$
Kim et al. (2017)	59% prevalensi depresi pada sampel	$p < 0,001$
Khazaei et al. (2022)	100% sampel mengalami masalah tidur	$p = 0,84$ (NS*)
Hu et al. (2020)	67,3% keterkaitan tidur-depresi	$p < 0,001$
Nguyen et al. (2023)	Risiko depresi meningkat 5x lipat	OR = 5,22
Silva et al. (2020)	Signifikansi tinggi pada skala GDS	$p < 0,0001$
Lina Guo (2024)	Gangguan tidur memprediksi keparahan depresi	$p < 0,001$

*NS: *Not Significant* dalam konteks korelasi spesifik pada satu studi, namun prevalensi tetap tinggi.

Mayoritas studi menunjukkan bahwa pasien pasca-stroke dengan skor PSQI > 5 cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih berat. Hal ini mengonfirmasi bahwa

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

gangguan pola tidur merupakan faktor risiko neuropsikiatri yang memperburuk kondisi psikologis pasien. Intervensi pada kualitas tidur diharapkan dapat menjadi strategi komplementer dalam menurunkan prevalensi depresi pasca-stroke.

Pembahasan

1. Pengaruh Kualitas Tidur

Kualitas tidur memegang peranan fundamental dalam memengaruhi kondisi kesehatan fisik dan mental setiap individu. Tidur yang tidak memadai atau berkualitas rendah secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental, seperti depresi dan kecemasan, di mana keduanya memiliki hubungan timbal balik yang mana kondisi depresi dapat memperburuk mutu tidur dan sebaliknya. Selain itu, kurang tidur terbukti merusak fungsi kognitif yang mencakup daya ingat, fokus, serta kemampuan pengambilan keputusan, yang secara langsung berdampak pada produktivitas dan kinerja harian (Surbakti et al., 2023).

Secara sistemik, tidur yang tidak berkualitas berkaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan kronis, seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung, dan hipertensi. Tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung tubuh dalam melakukan perbaikan seluler serta menjaga optimalisasi fungsi sistem kekebalan tubuh guna memitigasi infeksi. Dampak dari buruknya kualitas tidur juga meluas pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk keharmonisan hubungan sosial dan tingkat kepuasan hidup. Oleh karena itu, intervensi melalui pengaturan jadwal tidur, penyediaan lingkungan yang nyaman, serta penghindaran konsumsi alkohol atau kafein menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan (Surbakti et al., 2023).

Khusus pada populasi pasca-stroke, kualitas tidur menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan pemulihan (Wenxiang Liao et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa penyintas stroke dengan kualitas tidur yang buruk lebih rentan mengalami *post-stroke depression* (PSD), yang pada gilirannya menghambat proses rehabilitasi dan menurunkan kemampuan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari atau *activities of daily living* (ADL). Data klinis mengungkapkan bahwa sekitar 58,7% pasien mengalami masalah tidur dalam kurun waktu 30 hari pertama setelah serangan stroke (Shuzhen Niu et al., 2023).

Gangguan tidur pada pasien stroke sangat berkaitan dengan kerusakan jaringan otak, mengingat sebagian besar struktur anatomi pengatur tidur terletak di sistem saraf pusat (Weirong Chen et al., 2025). Faktor lain yang memengaruhi skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) meliputi metode pengobatan, ketegangan saraf, hasil *CT scan*, dan adanya komorbiditas jantung (Khazaei et al., 2022). Evaluasi kualitas tidur melalui metode *cross-sectional* memungkinkan peneliti menganalisis hubungan antar variabel seperti depresi, fungsi fisik, dan kognisi secara efisien pada satu waktu (Liu et al., 2023; Davis et al., 2019).

2. Gangguan Depresi pada Pasien Pasca Stroke

Gangguan depresi merupakan komplikasi neuropsikiatri yang umum terjadi pada pasien pasca stroke dan memiliki dampak signifikan terhadap pemulihan fisik, kognitif, serta fungsi sosial. *Post-stroke depression* (PSD) ditandai oleh perasaan sedih berkepanjangan, kehilangan minat, dan penurunan motivasi, yang secara konsisten dilaporkan memengaruhi sekitar sepertiga penyintas stroke, dengan variasi prevalensi antara 24% hingga lebih dari 40% tergantung karakteristik populasi dan metode penilaian (Kim et al., 2017; Nguyen et al., 2023; Silva et al., 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pasien pasca stroke dengan depresi memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, gangguan kognitif yang lebih berat, hasil rehabilitasi yang lebih buruk, serta risiko mortalitas yang lebih tinggi dibandingkan pasien tanpa depresi. Kondisi ini tidak hanya memperlambat proses pemulihan, tetapi juga meningkatkan beban psikososial bagi keluarga dan sistem pelayanan kesehatan (Kim et al., 2017; Nguyen et al., 2023). Oleh karena itu, PSD dipandang sebagai faktor prognostik penting dalam luaran jangka panjang pasien stroke.

Faktor risiko PSD bersifat multifaktorial, mencakup karakteristik stroke seperti jenis, tingkat keparahan, dan lokasi lesi, serta faktor individu seperti gangguan kognitif, disabilitas fungsional, nyeri fisik, kelelahan, dan ketidakmampuan bekerja. Selain itu, faktor gaya hidup dan psikososial, termasuk merokok, rendahnya tingkat aktivitas fisik, serta lemahnya dukungan sosial dan fungsi keluarga, juga berperan dalam meningkatkan risiko depresi pasca stroke (Vermeer et al., 2017; Ayerbe et al., dalam Wenhui Xiao et al., 2024). Sejumlah studi menekankan peran penting kualitas tidur dalam konteks PSD. Gangguan tidur, khususnya insomnia, sering ditemukan pada pasien pasca stroke yang mengalami depresi dan diketahui dapat memperburuk

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

gejala depresi serta menghambat proses rehabilitasi. Hubungan ini bersifat dua arah, di mana depresi memperburuk kualitas tidur, sementara kualitas tidur yang buruk meningkatkan kerentanan terhadap depresi (Nguyen et al., 2023; Silva et al., 2020).

Dalam praktik klinis dan penelitian, penilaian depresi pada pasien pasca stroke umumnya menggunakan instrumen terstandar seperti *Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)*, *Beck Depression Inventory (BDI)*, *Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)*, dan *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Penggunaan alat ukur yang valid dan reliabel menjadi krusial untuk mendeteksi depresi secara dini dan menentukan intervensi yang tepat. Depresi pada pasien pasca stroke merupakan masalah kesehatan mental yang prevalensinya tinggi dan berdampak luas terhadap pemulihan dan kualitas hidup pasien. Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya skrining rutin, pengenalan dini, serta pendekatan multidisipliner dalam penatalaksanaan *PSD*, termasuk perhatian terhadap faktor kualitas tidur sebagai bagian integral dari upaya rehabilitasi komprehensif.

3. Pengaruh Kualitas Tidur dengan Gejala Depresi pada Pasien Stroke

Hubungan antara kualitas tidur dan gejala depresi pada pasien pasca stroke dilaporkan konsisten dan bermakna secara klinis. Berbagai studi menunjukkan bahwa gangguan tidur, seperti insomnia, tidur tidak nyenyak, hipersomnia, serta gangguan pernapasan saat tidur, sering dialami oleh penyintas stroke dan berkontribusi langsung terhadap peningkatan gejala depresi. Pasien dengan kualitas tidur yang buruk cenderung menunjukkan tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik (Babkair et al., 2024; Guo et al., 2024). Penilaian kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* menunjukkan bahwa skor *PSQI* yang lebih tinggi, yang merefleksikan kualitas tidur yang lebih buruk, berkorelasi positif dengan peningkatan gejala depresi pada pasien pasca stroke. Gangguan tidur diketahui memengaruhi regulasi emosi, meningkatkan kecemasan, perasaan putus asa, dan anhedonia, yang merupakan karakteristik utama depresi. Sebaliknya, tidur yang adekuat berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional, menurunkan tingkat stres, serta mendukung fungsi kognitif (Babkair et al., 2024; Liu et al., 2023).

Hubungan antara kualitas tidur dan depresi bersifat dua arah. Gejala depresi dapat memperburuk pola dan kualitas tidur, sementara gangguan tidur yang persisten dapat

memperparah depresi, sehingga membentuk siklus negatif yang berpotensi menghambat proses rehabilitasi pasca stroke. Kondisi ini berdampak pada pemulihan fisik dan mental, menurunkan kemandirian fungsional, serta memperburuk kualitas hidup pasien (Guo et al., 2024; Liu et al., 2023). Dengan demikian, kualitas tidur merupakan faktor penting yang tidak dapat dipisahkan dari kondisi psikologis pasien pasca stroke. Evaluasi kualitas tidur secara rutin serta penerapan intervensi yang tepat, seperti terapi tidur, konseling psikologis, dan manajemen stres, menjadi bagian esensial dalam pendekatan perawatan komprehensif. Perhatian terhadap kualitas tidur tidak hanya berpotensi mengurangi gejala depresi, tetapi juga mendukung hasil rehabilitasi yang lebih optimal dan peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke (Babkair et al., 2024; Liu et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya gejala depresi pada pasien pasca stroke. Pasien dengan kualitas tidur yang buruk cenderung menunjukkan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan pasien dengan kualitas tidur yang baik. Temuan ini menegaskan bahwa gangguan tidur merupakan faktor penting yang berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental pasien pasca stroke dan berpotensi menghambat proses pemulihan secara fisik maupun psikologis. Hubungan yang bersifat dua arah antara kualitas tidur dan depresi menunjukkan bahwa kedua kondisi tersebut saling memperburuk apabila tidak ditangani secara komprehensif, sehingga intervensi terhadap salah satu aspek dapat memberikan dampak positif terhadap aspek lainnya.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan menjadikan penilaian kualitas tidur sebagai bagian integral dalam perawatan pasien pasca stroke, khususnya dalam upaya deteksi dini dan penanganan gejala depresi. Intervensi yang berfokus pada perbaikan kualitas tidur, seperti edukasi *sleep hygiene*, konseling psikologis, serta manajemen stres, diharapkan dapat membantu menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain keterbatasan pada desain penelitian dan ruang lingkup sampel, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain, seperti dukungan sosial, tingkat keparahan stroke, dan kepatuhan terapi, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada pasien pasca stroke.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). *Kesehatan mental dalam perspektif kesehatan masyarakat*. Rajawali Pers.
- Byun, E., Kohen, R., Becker, K. J., Kirkness, C. J., Khot, S., & Mitchell, P. H. (2020). Stroke impact symptoms are associated with sleep-related impairment. *Heart & Lung*, 49(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2019.10.004>
- Cai, H., Wang, X. P., & Yang, G. Y. (2021). Sleep disorders in stroke: An update on management. *Aging and Disease*, 12(2), 570–585. <https://doi.org/10.14336/AD.2020.0624>
- Coupland, A. P., Thapar, A., Qureshi, M. I., Jenkins, H., & Davies, A. H. (2017). The definition of stroke and its subtypes. *Postgraduate Medical Journal*, 93(1101), 423–427. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2016-134404>
- Davis, J. C., Falck, R. S., Best, J. R., Chan, P., Doherty, S., & Liu-Ambrose, T. (2019). Examining the interrelations of depression, physical function, and cognition with subjective sleep parameters among stroke survivors: A cross-sectional analysis. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 28(8), 2115–2123. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2019.05.007>
- Dewi, A., & Wati, R. (2022). Faktor risiko dan dampak stroke berulang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45–52.
- Dong, L., Brown, D. L., Chervin, R. D., Case, E., Morgenstern, L. B., & Lisabeth, L. D. (2021). Pre-stroke sleep duration and post-stroke depression. *Sleep Medicine*, 77, 325–329. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.032>
- Fakhriyani, S. (2019). *Psikologi kesehatan: Konsep dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari*. Deepublish.

- Feigin, V. L., Stark, B. A., Johnson, C. O., Roth, G. A., Bisignano, C., Abady, G. G., ... Murray, C. J. L. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 795–820. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(21\)00252-0](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(21)00252-0)
- Hu, Z., Zhu, X., Kaminga, A. C., Zhu, T., Nie, Y., & Xu, H. (2020). Association between poor sleep quality and depression symptoms among the elderly in nursing homes in Hunan province, China: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 10(7), e036401. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036401>
- Hwang, H. S., & Kim, H. (2023). Factors affecting the quality of sleep and social participation of stroke patients. *Brain Sciences*, 13(7), 987. <https://doi.org/10.3390/brainsci13070987>
- Inovasi, A., Sari, B., & Putra, C. (2022). Dampak stroke terhadap kualitas hidup pasien. *Jurnal Neurologi Indonesia*, 15(1), 30–38.
- Joa, K. L., Kim, W. H., Choi, H. Y., Park, C. H., Kim, E. S., Lee, S. J., Ko, S. H., & Jung, H. Y. (2017). The effect of sleep disturbances on the functional recovery of rehabilitation inpatients following mild and moderate stroke. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 96(10), 734–740. <https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000000744>
- Khazaei, S., Ayubi, E., Khazaei, M., & Afrookhteh, G. (2022). Sleep quality and related determinants among stroke patients: A cross-sectional study. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 31(4), 106293. <https://doi.org/10.1016/j.jstrokecerebrovasdis.2022.106293>
- Kim, W. H., Jung, H. Y., Choi, H. Y., Park, C. H., Kim, E. S., Lee, S. J., Ko, S. H., & Joa, K. L. (2017). The associations between insomnia and health-related quality of life in rehabilitation units at 1 month after stroke. *Journal of Psychosomatic Research*, 96, 10–14. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.010>
- Li, J., Li, L., Lv, Y., Kang, Y., Zhu, M., & Wang, W. (2021). Effect of the interaction between depression and sleep disorders on the stroke occurrence: An analysis based on National Health and Nutrition Examination Survey. *Behavioural Neurology*, 2021, 8870208. <https://doi.org/10.1155/2021/8870208>

PENGARUH KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE: *NARRATIVE REVIEW*

- Medeiros, G. C., Roy, D., Kontos, N., & Beach, S. R. (2020). Post-stroke depression: A 2020 updated review. *General Hospital Psychiatry*, 66, 70–80. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.07.011>
- Nguyen, T. T. P., Nguyen, T. X., Nguyen, T. C., Nguyen, H. T. T., Nguyen, T. N., Nguyen, T. T. H., Hoang, H. B., & Vu, H. T. T. (2023). Post-stroke depression in Vietnamese patients is associated with decreased sleep quality and increased fatigue: A one-institution cross-sectional analysis. *Sleep and Breathing*, 27(4), 1629–1637. <https://doi.org/10.1007/s11325-023-02743-1>
- Niu, S., Liu, X., Wu, Q., Ma, J., Wu, S., Zeng, L., & Shi, Y. (2023). Sleep quality and cognitive function after stroke: The mediating roles of depression and anxiety symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2456. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032456>
- Riskesdas. (2018). *Laporan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sacco, R. L., Kasner, S. E., Broderick, J. P., Caplan, L. R., Connors, J. J. B., Culebras, A., ... Vinters, H. V. (2013). An updated definition of stroke for the 21st century. *Stroke*, 44(7), 2064–2089. <https://doi.org/10.1161/STR.0b013e318296aeca>
- Silva, L. C., Silva, A., Rangel, M. F. D. A., Caetano, L. C. G., Teixeira-Salmela, L. F., & Scianni, A. A. (2021). Depressive symptoms and functional status are associated with sleep quality after stroke. *Topics in Stroke Rehabilitation*, 28(8), 573–580. <https://doi.org/10.1080/10749357.2020.1866836>
- Surbakti, U. H., Pujiastuti, R. A. D., & Ritarwan, K. (2023). Associations between depression and anxiety with sleep quality in post-stroke patients. *Journal of Society Medicine*, 2(3), 67–73.
- World Health Organization. (2022). *Stroke: A global health concern*. WHO.
- Wu, Q. E., Zhou, A. M., Han, Y. P., Liu, Y. M., Yang, Y., Wang, X. M., & Shi, X. (2019). Post-stroke depression and risk of recurrent stroke: A meta-analysis of prospective studies. *Medicine*, 98(42), e17235. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000017235>
- Xiao, M., Huang, G., Feng, L., Luan, X., Wang, Q., Ren, W., Chen, S., & He, J. (2020). Impact of sleep quality on post-stroke anxiety in stroke patients. *Brain and Behavior*, 10(12), e01889. <https://doi.org/10.1002/brb3.1889>