

TEKANAN PSIKOLOGIS DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI MASA PANDEMI COVID-19

Nurhayati

Politeknik Kesehatan Banjarmasin, Banjarbaru, Indonesia

Email*: lucyavarisha10@gmail.com

Abstract: Corona Virus Disease (COVID-19) is a disease that attacks the respiratory tract. This disease increases the high mortality rate, especially in Indonesia. The Indonesian government limits activities outside the home, including the teaching and learning process for teenagers. This condition causes psychological pressure and sleep quality disturbances in adolescents to increase. This research is an observational descriptive study with total sampling. Data were collected using The Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) and the Insomnia Severity Index (ISI in the form of google form. The results of the DASS 21 measurement and the ISI measurement on nursing students stated that students who experienced depression were 32% and anxiety 28.6%, and insomnia as much as 55.8%, these results indicate that the covid 19 pandemic causes an increase in psychological stress and the incidence of insomnia in adolescents, especially nursing students.

Keyword : Corona Virus (COVID-19), Psychological distress, Insomnia

Abstrak: Penyakit Corona Virus (COVID-19) merupakan salah satu penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Penyakit ini meningkatkan angka kematian yang tinggi khususnya di Negara Indonesia. Pemerintah Indonesia melakukan pembatasan aktivitas diluar rumah termasuk proses belajar mengajar pada remaja. Kondisi ini mengakibatkan tekanan psikologis dan gangguan kualitas tidur pada remaja meningkat. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif observasional dengan total sampling. Pengambilan data menggunakan The Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) dan Insomnia Severity Indeks (ISI dalam bentuk google form. Hasil pengukuran DASS 21 dan pengukuran ISI pada mahasiswa keperawatan menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 32 % dan kecemasan 28.6 %, serta insomnia sebanyak 55.8 %, hasil ini menunjukkan bahwa pandemi covid 19 menyebabkan peningkatan tekanan psikologis dan kejadian insomnia pada remaja khususnya mahasiswa keperawatan

Kata Kunci: Corona Virus (COVID-19), Tekanan Psikologis, Insomnia

*Copyright © 2022 Jurnal Skala Kesehatan.
Politeknik Kesehatan Banjarmasin
All rights reserved*

Corresponding Author :
Nurhayati
Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Jln H. Mistar Cokrokusumo No.1A Banjarbaru
Email : lucyavarisha10@gmail.com

PENDAHULUAN

Penyakit Corona Virus (COVID-19) merupakan penyakit yang menyerang saluran pernapasan. Kejadian COVID-19 terus meningkat dan menyebabkan banyak kematian. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) kejadian Covid-19 di seluruh dunia pada bulan September mencapai 223.022.538 dan kematian akibat Covid-19 mencapai 4.602.882. (WHO, 2021) Di negara Asia kejadian Covid-19 mencapai 41.994.607, sedangkan kejadian Covid-19 di Indonesia 4.167.511 dan kematian akibat covid mencapai 138.889 (Kemenkes, 2021) .

Kejadian Covid-19 yang terus meningkatkan mengakibatkan pemerintah Indonesia membatasi semua aktivitas diluar rumah dengan tetap menjaga jarak dan membatasi kegiatan berskala besar. Hal ini mengakibatkan seseorang harus berada didalam rumah dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi ini berpengaruh pada respon psikologi seseorang termasuk remaja. Beberapa penelitian masih konsisten dalam melaporkan dampak psikologi baik pada tingkat akut maupun dalam jangka panjang pada remaja akibat pandemi Covid-19.

Berdasarkan penelitian pada pelajar di jepang menyatakan bahwa banyak pelajar yang mengkhawatirkan perubahan pembelajaran menjadi pembelajaran online, kondisi ini secara signifikan meningkatkan peluang lebih tinggi bagi remaja untuk mengalami kecemasan dan depresi. (Nishimura Yoshito, 2021). Penelitian Annalura Nocentini (2021) menyatakan bahwa remaja mengalami stress ringan sebagai dampak psikologis akibat Covid-19. Penelitian Yueyun Zhang, (2021) tentang dampak psikologi pada pelajar di china menyatakan bahwa situasi pandemi Covid-19 memaksa pelajar untuk melakukan pembelajaran online, pelajar yang berasal dari kalangan kurang mampu memiliki gangguan psikologis lebih parah dibandingkan dengan keluarga mampu. Penelitian ini didukung oleh penelitian Zuguo Quin (2021) menyatakan bahwa pada remaja mengalami tekanan psikologis relatif lebih tinggi dibandingkan pada anak-anak pada saat pandemi Covid-19.

Covid-19 tidak hanya menyebabkan tekanan psikologis yang meningkat tetapi juga gangguan tidur pada remaja. Gangguan tidur mencakup gangguan jumlah, kualitas dan waktu tidur. Pandemi banyak mengubah kebiasaan dan rutinitas para remaja seperti kegiatan fisik, jadwal pembelajaran, dan penggunaan peralatan elektronik. Beberapa penelitian menunjukkan gangguan tidur pada remaja meningkat dengan durasi tidur < 8 jam. (I Gusti Ayu Trisna W, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian Felipe Dias Genta, dkk 2021 yang menyatakan bahwa para remaja selama pandemi Covid-19 menunda waktu tidur dan waktu bangun tidur, sehingga hal ini memperburuk kondisi fisik dan psikologis remaja. Penelitian kualitas tidur remaja di china menyatakan bahwa 18.6 % populasi remaja china mengalami kualitas tidur yang buruk (Xiaobing Zhai, 2021).

Kualitas tidur pada mahasiswa saat pandemi Covid-19 pada penelitian yang dilakukan oleh Lauran Holzwarth (2021) mendapatkan hasil bahwa antara mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan untuk kualitas tidurnya tetapi yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa adalah tingkat stress. Mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang buruk juga meningkatkan kualitas tidur yang buruk . berbeda dengan penelitian Athanasios G, (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada perubahan durasi tidur pada remaja saat pandemi karena 81,2 % remaja bangun setelah jam 8 pagi pada hari kerja, sehingga remaja memiliki empat kali peluang untuk tidur lebih lama

selama hari kerja.

Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas setelah bangun tidur, termasuk kualitas mental, produktivitas, keseimbangan emosional, kreativitas, tanda-tanda vital pada fisik, dan berat badan (Robotham, 2011). Dimasa pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi aktivitas remaja sehingga berdampak pada tekanan psikologis dan kualitas tidur remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan penelitian tentang “ Gambaran tekanan psikologis dan kualitas tidur pada remaja di masa pandemi Covid-19”.

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif observasional dengan sampel mahasiswa keperawatan sebanyak 147 responden tehnik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Penelitian ini dilakukan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Banjarmasin. Alat pengumpulan data menggunakan kuisisioner dalam bentuk google form. Kuisisioner untuk mengidentifikasi tekanan psikologis menggunakan *The Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dan untuk kuisisioner kualitas tidur menggunakan *Insomnia Severity Indeks (ISI)*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Penilaian The Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)

Kategori	Depression		Anxiety		Stres	
	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen	Frekuensi	Persen
Normal	46	31.3 %	33	22.4 %	76	51.7 %
Rendah	21	14.3 %	10	6.8 %	25	17.0 %
Sedang	47	32.0 %	30	20.4 %	35	23.8 %
Berat	25	17.0 %	32	21.8 %	9	6.1 %
Sangat Parah	8	5.4 %	42	28.6 %	2	1.4 %

Dari table diatas menyatakan bahwa dari 147 responden yang mengalami depresi tingkat rendah 21 responden (14.3%), depresi sedang 47 responden (32.0%), depresi berat 25 responden (17.0%), depresi sangat parah 8 responden (5.4 %).. Sedangkan yang mengalami kecemasan tingkat rendah 10 responden (6.8%), kecemasan tingkat sedang 30 responden (20.4 %), kecemasan berat 32 responden (21.5%) dan kecemasan sangat parah 42 responden (28.6%). Dari table diatas juga dijelaskan frekuensi responden yang mengalami stres tingkat rendah 25 responden (17.0%), stress tingkat sedang 35 responden (23.8%), stress tingkat berat 9 responden (6.1%) dan stress sangat parah 2 responden (1.4 %).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nishimura Yoshito tentang kondisi pandemi covid di Jepang mengakibatkan pelajar mengalami peluang tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi karena perubahan sistem pembelajaran menjadi pembelajaran online. Hal ini didukung dengan penelitian Chiara Davico tentang dampak psikologis pada orang dewasa dan anak-anak saat pandemi, penelitian Chiara mendapatkan hasil bahwa 33,2

% mengalami dampak psikologis parah. Menurut penelitian Chiara hal ini disebabkan karena adanya pembatasan interaksi secara langsung, penutupan sekolah yang mengakibatkan pembelajaran dengan metode online dan kurangnya privasi dirumah.

Marco Fonili juga mendukung penelitian ini, hasil penelitian Marco fonili menyatakan bahwa 20 % dari responden yang diamati mengalami depresi dan kecemasan parah dan hal ini dialami oleh siswa. Menurut penelitian Marco bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya interaksi dengan orang lain diluar rumah dan kurangnya aktifitas fisik bagi pelajar saat pandemi.

Pada anak dan remaja sangat rentan terjadi tekanan psikologis seperti depresi, kecemasan dan stress karena masih dalam masa perkembangan. Beberapa faktor yang mempengaruhi status psikologis seseorang terdiri dari faktor genetik, pengalaman hidup, lingkungan sejak dini, pola asuh kekerasan, kemiskinan, krisis kemanusiaan dan kondisi darurat kesehatan seperti pandemi Covid 19 saat ini. Adanya perubahan metode pembelajaran online, keterbatasan interaksi dengan teman dan kurangnya aktivitas fisik saat pandemi mempengaruhi kesehatan mental remaja khususnya pelajar (Marco Fonili, 2021).

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari oleh individu, yang didalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan sesuatu serta berperan dalam komunitasnya. (WHO, 2004). Kondisi Pandemi Covid 19 saat ini membuat remaja kehilangan kesempatan untuk beraktivitas diluar seperti sebelum pandemi, tidak adanya aktivitas dan tuntutan pembelajaran online yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kondisi fisik dan mental yang negatif (Xiang, Zhang, & Kuwahara, 2020).

Tekanan psikologis terutama pada remaja dapat terjadi salah satunya karena adanya kondisi darurat kesehatan seperti kondisi pandemi Covid 19 saat ini. Kondisi pandemi memaksa pelajar khususnya remaja untuk tetap belajar dirumah dan mengurangi aktivitas diluar rumah, hal ini mengakibatkan kurangnya peran remaja dalam suatu komunitas dan tidak dapat melakukan aktivitas secara produktif sehingga meningkatkan tekanan psikologis pada remaja.

Tabel 2. Penilaian Insomnia Severity Indeks (ISI)

Kategori	Frekuensi	Persen
Tidak Insomnia	48	32.7 %
Insomnia Rendah	82	55.8 %
Insomnia Sedang	17	11.6 %
Total	147	100 %

Dari table diatas menyatakan bahwa dari 147 responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 48 responden (32.7%), yang mengalami insomnia rendah 82 responden (55.8%) dan insomnia sedang 17 responden (11.6 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Xiaboxing Zhai (2021) kondisi pandemi

Covid 19 di Cina membuat prevalensi kualitas tidur buruk sebesar 18.6 % pada remaja, hal ini disebabkan karena adanya kecemasan dan depresi. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Georgia Saad (2021) pelajar yang mengalami gangguan tidur di Brazil 43.5 % Moroccan 56 %, dan di Cina 18.1%, hal ini disebabkan karena adanya perubahan pembelajaran menjadi online yang merubah kualitas tidur pada pelajar. Penelitian I Gusti Ayu (2021) menyatakan bahwa 30.4 % pelajar mengalami gangguan tidur dengan durasi tidur < 8 jam.

Kebutuhan istirahat dan tidur setiap orang berbeda-beda. Masa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan dan pertumbuhan Kaur (2017). Tidur sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja serta menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Waktu tidur malam yang dibutuhkan oleh sebagian besar remaja adalah 7-8 jam dengan tujuan mencegah kelelahan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013).

Setiap individu membutuhkan tidur untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Kondisi tubuh dapat pulih dengan tidur, mengurangi stress, meningkatkan memori seseorang, kecemasan, depresi, serta menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2018).

Pandemi Covid 19 menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja, pada masa remaja aktivitas fisik sangat berpengaruh pada pertumbuhan remaja. Adanya aktivitas fisik dapat meningkatkan pelapasan Growth Hormon (GH) pada malam hari, hal ini dapat meningkatkan tidur gelombang lambat dalam waktu dan intensitas (tahap 3 dan tahap 4 tidur) sehingga meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Oliviera (2016).

Kualitas tidur yang baik pada malam hari mempengaruhi aktivitas disiang hari, kurangnya kepuasan saat tidur dapat menyebabkan kelelahan, kelesuan, kelemahan, mudah marah dan kecemasan. Selama tidur ada aktivitas yang tinggi pada hipotalamus yang mentransfer informasi ke korteks cerebral. Tidur non-NREM membantu dalam konsolidasi memori deklarasi, sementara tidur REM memegang peran penting dalam memori prosedural perubahan kedua fase ini dapat mengakibatkan kurangnya konsentrasi disiang hari dan meningkatkan stress. Batista (2018)

KESIMPULAN

Pandemi Covid 19 menyebabkan perubahan proses pembelajaran dari tatap muka menjadi pembelajaran online. Kondisi ini membuat keterbatasan remaja untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengurangi aktivitas diluar rumah. Hal ini menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan psikologis dan kejadian insomnia pada remaja khususnya pada penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan. Kondisi tekanan psikologis berdasarkan pengukuran DASS 21 dan kejadian insomnia berdasarkan pengukuran ISI pada mahasiswa keperawatan menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sebanyak 32 % dan kecemasan 28.6 %, serta insomnia sedang sebanyak 55.8 %, hasil ini menunjukkan bahwa pandemi covid 19 menyebabkan peningkatan tekanan psikologis dan kejadian insomnia pada remaja khususnya mahasiswa keperawatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penulisan studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Annalura Nocentini, Palladino Benedetta Emanuela, Menesini Ersilia. (2021). Adolescent stress reactions in response to Covid 19 Pandemic at the peak of the outbreak in Italy. *Clinical Psychological Science*. 9(3). 507-514
2. Athanasios , Ohler Adriene, Hiller Alex-Gileles, Choshen Shosham, et al (2021). Effect Of The Covid-19 lockdown and sleep duration in children and adolescent: A survey a cross different continents. *Wiley Periodicals*. 56. 2265-2273
3. Batista, G, A., Silva, T, N., Oliviera, M.R., Diniz, P. R. B, Lopes, S.S.,S& Oliveira, L. M. F. T (2018). Association between the Perception of the Quality of Sleep and the Assimilation o the Content Addressed in the Classroom. *Revista Paulista de Pediatria*, 36, 315-321. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2018;36:300008>
4. Berman, A., Snyder, S. J., Levett-Jones, T., Dwyer, T., Hales, M., Harvey, N., ... & Stanley, D. (2018). *Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing [4th Australian edition]*.
5. Chiara Davico, Ada Ghiggia, Daniele Marcotulli, Federica Ricci, Federico Amianto, et al. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Adults and Their Children in Italy. *Frontiers in Psychiatry*. 12. 572997.
6. Felipe Dias Genta, Neto Guilherme Brito Rodrigues, Velletri Joao Pedro, Parto Jaoa Fabio, et al. (2021). Covid-19 Pandemic Impact on sleep habits, chronotype, and health-related quality of life among high school student: a longitudinal study. *Journal of clinical Sleep Medicine*. 17 (7). 1371-1377.
7. Kaur H, Bhoday HS, Changing adolescent sleep patterns: factor affecting them and the related problems. *J Assoc Physicians India* 2017; 65:73-7.
8. Kemenkes. Situasi Covid 19. Diakses 12 September, dari <https://www.kemkes.go.id/>
9. Nishimura Yoshito, Ochi Kanaco, Tokumasu Kazuki, Obika Mikako, et al (2021). Impact of The Covid 19 Pandemic on the Psychological Distress of Medical Student in Japan ; Cross-Sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. 23:2.
10. Marco Fornili, Davide Petri, Carmen Berrocal, Giuseppe Fiorentino, et al (2021). Psychological distress in the academic population and its association with sociodemographic and lifestyle characteristics during COVID-19 pandemic lockdown: Results from a large multicenter Italian study. *PLoS ONE*. 16(3). e0248370.
11. Oliveira, S. J.R. (2016). *Sono, Melatonina e Exercício Físico (Sleep, Melatonin and Physical Exercise)*,. Prajeto de pós-graduação,Parto, Portugal: Universidade Fernando Pes-soa
12. Zuguo Quin, Shi Let, Xue Yaqing, Lin Huang, et al (2021). Prevalence and Risk Factor Associated With Self-reported Psychological Distress Among Children and Adolescent During the Covid-19 Pandemic in China. *JAMA Network Open*. 4(1). 23587.

13. Saputra, L. 2013. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Jakarta : Binarupa Aksara
14. WHO. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)le. In World Health Organization.
15. Windiati I Gusti Ayu Trisna, Noviyani Ni Made Reditia, Adyana I Gusti Agung Ngurah Sugitha, dkk. (2021). Prevalence of Sleep Disorders in Adolescent and its Relation With Screen time during the Covid-19 Pandemic Era. Open Acces Maced J Med Sci. 9(B). 297-300
16. World Health Organization (2021). Covid19. Diakses pada 12 September 2021, dari <https://covid19.who.int/>