

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

COVID-19 menjadi hal yang darurat di kawasan Asia dan menyebar di hampir seluruh negara termasuk Afrika, Amerika, dan Eropa kecuali daerah Antartica per-Desember 2019. COVID-19 merupakan pandemi atau krisis kesehatan global yang sangat besar dan terus berkembang membuat kewalahan untuk mengatasinya. Negara-negara mengupayakan perlambatan penyebaran virus COVID-19 dengan memeriksa, memelihara, dan mengevaluasi kesehatan pasien, melacak pertemuan-pertemuan, mengurangi kunjungan, mengasingkan masyarakat sementara, dan mengurungkan pelaksanaan rapat atau acara yang berpotensi menimbulkan kerumunan semacam kegiatan belajar-mengajar, konser, dan olahraga. Pandemi COVID-19 ini meningkatkan potensi kegawatan ekonomi, sosial, maupun politik di mana sewaktu-waktu akan meninggalkan luka yang dalam (UNDP, 2020).

COVID-19 ialah masalah kesehatan baru yang dapat menimbulkan gangguan pernapasan karena terdapat infeksi dari *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia mulai mengetahui virus baru ini setelah terdapat laporan sekelompok kasus “virus pneumonia” di Wuhan, China pada 31 Desember 2019. Gejala klinis COVID-19 yang sering dialami seperti meriang, batuk kering, dan letih dan beberapa gejala lain yang tidak biasa seperti kehilangan rasa/bau, hidung tersumbat, sakit tenggorokan, nyeri otot atau sendi, menggigil, dan diare (WHO, 2020d).

Di dunia, pertanggal 24 Desember 2020 terdapat 77.530.799 kasus terkonfirmasi dan 662.825 kasus baru dalam 24 jam. Terdapat pula 1.724.904 kematian total dan 13.061 kematian baru dalam waktu 24 jam. Tercatat terdapat 11.746.770 kasus konfirmasi di wilayah Asia Tenggara, dengan sekitar 36.000 kasus konfirmasi pertanggal 24 Desember 2020. Indonesia merupakan negara kedua dengan kasus konfirmasi terbanyak se-Asia Tenggara dan terhitung tanggal 24 Desember 2020 terdapat 685.639 kasus total, 7.514 kasus baru dalam waktu 24

jam, 20.408 kasus kematian total dan 151 kematian dalam 24 jam dalam transmisi komunitas (WHO, 2020e).

COVID-19 dapat tersebar dan menularkan pada orang lain saat orang yang telah terinfeksi bertemu secara langsung dalam jarak yang dekat (kurang dari satu meter). Orang yang berstatus positif COVID-19 harus menggunakan masker ketika berbicara, batuk, atau bersin guna mencegah penularan melalui percikan air liur atau droplet. Selain itu, virus tersebut dapat menyebar setelah droplet orang yang terinfeksi COVID-19 mengontaminasi permukaan atau benda seperti tangan, gagang pintu, dan meja. Lalu, orang lain tanpa membersihkan tangan terlebih dahulu menyentuh permukaan yang terkontaminasi kemudian menyentuh bagian wajah mereka (WHO, 2020b). Dalam pencegahan penyebaran COVID-19, WHO menganjurkan untuk menjaga jarak aman, mencuci tangan dengan sabun dan air atau cairan pembersih tangan berbahan alkohol secara rutin, memakai masker, tidak langsung menyentuh wajah terutama pada mata dan mulut sebelum membersihkan tangan, dan tetap berada di rumah bila tidak mempunyai kepentingan keluar rumah (WHO, 2020a).

Sejak Maret 2020, pemerintah telah meningkatkan upaya dalam mencegah penularan COVID-19 di tempat umum hingga pada institusi pendidikan. Seluruh lapisan masyarakat dianjurkan mematuhi kebijakan sesuai yang telah ditetapkan oleh pemerintah (Alfikrie, Akbar and Anggreini, 2021). Dikeluarkannya Surat Edaran Mendikbud No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) sebagai upaya memutus rantai penularan COVID-19 memuat proses perubahan pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh dari tingkat sekolah hingga perguruan tinggi (Kemdikbud RI, 2020). Pembelajaran jarak jauh memanfaatkan teknologi dengan melakukan pembelajaran daring menggunakan laptop, komputer dan *smartphone* dari rumah (Kosassy, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Salehinejad, dkk menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19 berhubungan dengan rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa di Iran (Salehinejad *et al.*, 2020). Sama halnya dengan penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa *Netaji*

Subhash Chandra Bose Medical College, India, yaitu dilaporkan sekitar 56,6% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk selama proses pembelajaran jarak jauh selama periode *lockdown* COVID-19 (Khare *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang baik ditandakan dengan seseorang dapat langsung tertidur dalam waktu 30 menit, tertidur sepanjang malam dengan minimal terbangun satu kali permalam, dapat langsung tidur kembali dalam 20 menit jika terbangun, merasa istirahat dan berenergi setelah bangun di pagi hari. Durasi tidur untuk orang dewasa yang direkomendasikan adalah 7 – 9 jam (Foley, 2017). Prevalensi kualitas tidur menjadi 7% lebih buruk saat pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19 pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan di Ciudad Real, Spanyol. Waktu memulai tidur menjadi tertunda dan siswa sering bangun terlambat akibat perubahan proses pembelajaran (Romero-Blanco *et al.*, 2020).

Dua puluh sampai lima puluh persen orang dewasa dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, sebanyak 36% orang dewasa muda (18 – 29 tahun) merasa sulit bangun pada pagi hari dan 22% terlambat karena kesulitan bangun (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan memperburuk kualitas hidup terkait kesehatan seperti meningkatkan nyeri tubuh, memburuknya fungsi fisik dan emosional seseorang (Lo and Lee, 2012). Selain itu, rendahnya kualitas tidur seseorang akan berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Sedangkan tidur dengan waktu yang cukup akan membantu menyegarkan tubuh, meningkatkan memori dan proses belajar (Maheshwari and Shaukat, 2019).

Altun, dkk melaksanakan penelitian di Turki menemukan bahwa faktor risiko yang memengaruhi rendahnya kualitas tidur berdasarkan pengalaman mahasiswa, yaitu masalah psikologi, memiliki masalah dengan keluarga, kualitas udara ruangan, aktivitas fisik yang berat, kelelahan, dan lain-lain (Altun, Cınar and Dede, 2012). Selain itu, buruknya kualitas tidur juga berhubungan erat dengan perilaku merokok, kurangnya olahraga, kelelahan, dan gejala depresi (Bouloukaki *et al.*, 2017). Rendahnya kualitas tidur juga berhubungan secara signifikan dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti risiko kardiometabolik (hipertensi, penyakit jantung koroner, dan penyakit paru obstruktif kronik) (Wang *et al.*, 2020).

Penelitian yang dilaksanakan di Malaysia pada mahasiswa Universiti Tunku Abdul Rahman (UTAR) juga mendukung pernyataan di atas, yaitu mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan keinginan mengonsumsi makanan berkalori tinggi pada malam hari. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik (Lai and Say, 2013).

Penelitian di Arab Saudi menyatakan bahwa pekerja yang menggunakan *smartphone* pada waktu tidur berisiko lebih untuk memiliki kualitas tidur yang rendah (Alshobaili and AlYousefi, 2019). Didapatkan hasil penelitian yang sama, yaitu adanya hubungan yang positif antara menggunakan *smartphone* 30 menit setelah mematikan lampu tidur dan menggunakan *smartphone* lebih dari 8 jam dengan kualitas tidur yang buruk (Rafique *et al.*, 2020). Penelitian yang dilaksanakan oleh Mahfouz pada mahasiswa *Jazan University*, dkk menghasilkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik, di mana mayoritasnya adalah mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dan tidak aktif secara fisik (Mahfouz *et al.*, 2020). Sama halnya dengan penelitian pada dewasa muda di Kroasia juga yang menunjukkan hasil sama, yaitu ada hubungan yang positif antara kurangnya aktivitas fisik dengan rendahnya kualitas tidur (Štefan *et al.*, 2018).

Beberapa penelitian terdahulu didapatkan hasil bahwa mahasiswa sering merasakan gangguan tidur (Ginting and Gayatri, 2013). Mahasiswa mempunyai banyak tanggung jawab dan kesulitannya dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Hal ini meningkatkan risiko memburuknya kualitas tidur pada malam hari (Bambangafira and Nuraini, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyani tahun 2012 juga ditemukan bahwa mahasiswa kesehatan mempunyai kegiatan cukup banyak seperti mengerjakan tugas hingga larut malam, adanya tuntutan akademik tinggi, tugas klinis, dan persiapan praktik. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa tidur dengan sulit dan merasa lelah dan mengantuk saat bangun (Sulistiyani, 2012).

UPN Veteran Jakarta saat ini sedang melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) mengikuti aturan pemerintah sebagai pencegahan penyebaran COVID-19. Hal ini dapat memungkinkan adanya perubahan kualitas tidur pada mahasiswa

Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta selama pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, sebanyak 13 mahasiswa (65%) mengalami kualitas tidur buruk. Apabila kualitas tidur mahasiswa tidak diatasi akan meningkatkan risiko kesehatan dan menurunkan prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka diperlukan untuk mengetahui “Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta”

I.2 Rumusan Masalah

Salah satu usaha memutus rantai penularan COVID-19 yang diatur oleh pemerintah adalah anjuran penerapan protokol kesehatan, termasuk di dalamnya yaitu *physical distancing*. Peraturan tersebut berlaku di tempat umum, termasuk instansi pendidikan. Sejak Maret tahun 2020, Mendikbud menetapkan perubahan proses belajar mengajar, dari pembelajaran secara langsung menjadi pembelajaran jarak jauh pada siswa sekolah hingga perguruan tinggi. Pembelajaran jarak jauh membuat mahasiswa melakukan segala kegiatan dari proses belajar melalui laptop, komputer, *smartphone* secara daring.

Pembelajaran jarak jauh juga memiliki hubungan dengan kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur yang cukup akan bermanfaat untuk menyegarkan tubuh dan meningkatkan memori, proses belajar, dan prestasi akademik. Sedangkan rendahnya kualitas tidur dapat meningkatkan risiko mengalami nyeri tubuh, memburuknya fungsi fisik dan emosional, dan meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik. Faktor gaya hidup seperti penggunaan *smartphone* dan aktivitas fisik dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, sebanyak 13 mahasiswa (65%) mengalami kualitas tidur buruk. Maka dari itu, peneliti merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Apa sajakah Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta”.

Berikut adalah pertanyaan penelitian dalam rumusan masalah yang diteliti:

- a. Bagaimana distribusi dan frekuensi jenis kelamin, tingkat stres, gangguan kecemasan, perilaku merokok, penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, pola makan, dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- b. Bagaimana hubungan faktor internal (jenis kelamin, tingkat stres, dan gangguan kecemasan) dengan kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- c. Bagaimana hubungan faktor eksternal (perilaku merokok, penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, dan pola makan) dengan kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- d. Faktor manakah yang paling memengaruhi kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi dan frekuensi jenis kelamin, tingkat stres, gangguan kecemasan, perilaku merokok, penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, pola makan, dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- b. Menganalisis hubungan faktor internal (jenis kelamin, tingkat stres, dan gangguan kecemasan) dengan kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.
- c. Menganalisis hubungan faktor eksternal (perilaku merokok, penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, dan pola makan) dengan kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

- d. Mengetahui faktor manakah yang paling memengaruhi kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat meningkatkan dan mengimplementasikan ilmu kesehatan masyarakat khususnya dalam bidang epidemiologi, serta meningkatkan *pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur selama pembelajaran jarak jauh* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.4.2 Bagi Pembaca dan Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur selama PJJ pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.4.3 Bagi UPN Veteran Jakarta

Penelitian ini dapat berguna bagi pihak universitas sebagai sumber informasi dan referensi mengenai gambaran faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

I.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini berjudul faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta selama masa PJJ. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Maret – Juli 2021. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode

proportionate stratified random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pengambilan data primer melalui kuesioner secara daring. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat, bivariat (uji *chi square* dan uji *fisher exact*), dan multivariat (uji regresi logistik berganda).