

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sejak kemunculannya pada akhir tahun 2019 di Provinsi Hubei, China tepatnya di Kota Wuhan, COVID-19 disebabkan oleh Coronavirus 2 atau SARS CoV-2 yang mempengaruhi sistem pernafasan manusia dan telah menyebar ke luar batas negara hingga menyebar ke seluruh dunia, dan secara resmi menjadi pandemi global ([WHO, 2020](#)). WHO telah menetapkan pandemi ini sebagai Darurat Kesehatan Masyarakat yang menjadi Perhatian Kesehatan Masyarakat Internasional (PHEIC). Dengan telah beredarnya vaksin untuk memberikan kekebalan tubuh terhadap penularan SARS-CoV-2, intervensi non-farmasi tetap menjadi pilar pencegahan infeksi untuk COVID-19, dalam mengurangi penyebaran SARS-CoV-2, banyak negara telah menerapkan langkah-langkah tinggal di rumah dan mengurangi interaksi sosial salah satunya Indonesia, telah menerapkan kebijakan *physical distancing* atau saat ini PSBB untuk mencegah penyebaran COVID-19, seluruh kegiatan pembelajaran dialihkan secara *online*.

Berdasarkan Surat Edaran dari Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menetapkan bahwa seluruh kegiatan akademis dilakukan dari rumah secara daring ([Kemendikbud, 2020](#)). Perubahan yang terjadi mengakibatkan pelajar dan mahasiswa harus beradaptasi dan siap akan tantangan terhadap sistem baru diantaranya penyampaian materi perkuliahan kurang jelas dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka, jaringan internet diharuskan stabil, jumlah kuota mencukupi serta jadwal akademik yang berubah atau tertunda dan beberapa perubahan lainnya selain pada aspek pendidikan, pandemi ini mempengaruhi aspek lainnya termasuk ekonomi dan politik hingga mempengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial setiap orang.

Selama pandemi ditemukan adanya perubahan dan penyesuaian pembelajaran hal ini berisiko timbulnya permasalahan kesehatan secara mental diantaranya depresi, kecemasan dan stress. Survei *online* yang dilakukan pada bulan April-Agustus tahun 2020 oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia pada 4.010 responden dengan persentase perempuan sebesar 71% dan Laki-laki 29% rentang usia 17-29 tahun dan lansia, diperoleh hasil sebesar 64,8% responden memiliki masalah psikologis diantaranya 74,8% trauma, 64,8% kecemasan, dan 61,5% depresi ([PDSKJI, 2020](#)).

Penelitian dari (Livana dkk, 2020) memaparkan bahwa tugas selama pembelajaran daring ini menjadi faktor utama penyebab masalah kesehatan mental yakni stress pada mahasiswa, selain stress terdapat pula perasaan tidak pasti, cemas, takut dan khawatir. Kecemasan yang dialami berdampak pada hasil dan proses pembelajaran mahasiswa, dimana terjadinya distorsi persepsi dan kebingungan yang menyebabkan menurunnya daya ingat, kurang fokus atau memusatkan perhatian dan terganggunya kemampuan dalam menghubungkan sesuatu. Merasa Cemas berkepanjangan dan berulang-ulang menyebabkan mahasiswa tertekan atau stres dan mengganggu aktivitas harian.

Berbagai hambatan dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat ini, jika tidak mendapat perhatian dan diberi penanganan segera akan berdampak pada masalah kesehatan mental serius salah satunya depresi. Gangguan depresi berkaitan dengan manifestasi atau gangguan pada psikomotor berupa semangat, aktivitas, minat dan produktivitas atau pengembangan diri yang menurun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rodrigues & Paulo, 2020) memaparkan bahwa pada masa pandemi para siswa mengalami peningkatan yang signifikan pada tingkat kecemasan, depresi dan stress, dibandingkan sebelum adanya pandemi. Hasil tersebut menjelaskan bahwa selama pandemi berdampak pada psikologis siswa secara negatif.

Selain mempengaruhi psikologis remaja selama pandemi, adanya Fenomena Perubahan Pola Tidur dan Kualitas Tidur yang memburuk. Tidur merupakan proses fisiologik yang memiliki beragam manfaat bagi kesehatan diantaranya membantu proses perbaikan tubuh dan pikiran, memulihkan daya ingat dan fungsi kognitif (Sutton,. et al, 2013). Kualitas tidur yang cukup akan berdampak baik bagi tubuh secara fisik maupun psikologis tetapi akan berdampak buruk dan menimbulkan permasalahan atau gangguan kesehatan jika kualitas tidur buruk. Kondisi yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang disebabkan berbagai perubahan terjadi dalam menjalankan rutinitas, rasa takut dan ketidakpastian akan situasi pandemi, keterbatasan interaksi dan aktivitas hingga kehilangan pekerjaan (Altena,E.,et al, 2020). Peningkatan kualitas tidur selama terinfeksi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada penderita (Besedovsky.,Lange., Haack, 2019). Dengan hal ini, pentingnya pemahaman pada faktor risiko dan faktor dalam melindungi kekebalan tubuh dengan kualitas tidur selama wabah penyakit menular, seperti pandemi COVID-19. Secara khusus, individu yang memiliki imunitas yang tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami dampak isolasi dan kesepian, termasuk gejala depresi dan kecemasan serta gangguan tidur. Mengingat penelitian sebelumnya yang mendokumentasikan

hubungan antara isolasi sosial, depresi, kecemasan, dan kualitas tidur (Li, C.,Jiang,S.,Fang, 2020).

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) adalah salah satu wilayah instansi pendidikan di Kota Samarinda. UMKT sendiri terdiri atas beberapa fakultas dengan beberapa prodi didalamnya. Salah satunya adalah Prodi S1 Kesmas di Fakultas Kesehatan Masyarakat yang mayoritas Mahasiswanya berada pada usia remaja. Termasuk Prodi S1 Kesmas FKM UMKT merupakan salah satu yang mengikuti kebijakan pemerintah untuk membatasi aktivitas pembelajaran selama masa Pandemi dengan menggunakan metode daring. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara oleh 10 Mahasiswa/i Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT, dimana 9 dari 10 mengalami kesulitan dalam mengatur waktu yang berpengaruh pada pola tidur yang berubah dan kekurangan waktu tidur malam selama pandemi COVID-19 hal ini menyebabkan mahasiswa/i mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada pembelajaran daring, hambatan lainnya dikemukakan bahwa permasalahan koneksi internet, pembelajaran satu arah dan pemberian tugas yang meningkat memberikan tekanan psikologis bagi Mahasiswa/i. Pernyataan lainnya diungkapkan bahwa selama kebijakan pembatasan tatap muka, mahasiswa/i merasakan ketakutan, cemas, stres dan kurangnya interaksi sosial.

Penelitian dari (Martini, 2021) menunjukkan hasil yang serupa yakni mahasiswa mengalami kecemasan di masa pandemi sebesar 50% yang meliputi ketakutan akan tertular virus, melakukan aktivitas sehari-hari dan kecemasan dalam proses perkuliahan. Penelitian (Ahammed., et al, 2021) dari 1,317 mahasiswa 27,1% memiliki kualitas tidur kategori buruk, 51% mengalami kecemasan, sebesar 45,9% mengalami Depresi dan hasil lainnya yakni kualitas tidur memiliki hubungan signifikan ( $p < 0,001$ ) dengan depresi dan kecemasan.

Berdasarkan uraian berikut, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan dan uraian latar belakang, maka dapat dirumusan masalah “Apakah ada hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

### 2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui Tingkat Kualitas Tidur mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT selama Pandemi COVID-19.

- b. Mengetahui Tingkat Depresi mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT selama Pandemi COVID-19.
- c. Menganalisis Hubungan Kualitas tidur dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT selama Pandemi COVID-19.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil Penelitian diharapkan dapat menambah Ilmu pengetahuan dan wawasan di bidang kesehatan terkait hubungan kualitas tidur dengan Tingkat Depresi Remaja selama Pandemi COVID-19.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil Penelitian sebagai bahan masukan dalam menambah pengetahuan pembaca tentang kualitas tidur dan Tingkat Depresi Remaja selama Pandemi COVID-19.

###### **b. Bagi Peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian dijadikan sebagai data pendukung dan data dasar dalam perkembangan penelitian selanjutnya berkaitan dengan kualitas tidur dan Tingkat Depresi Remaja selama Pandemi COVID-19.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian sebagai sumber informasi dan wawasan masyarakat dibidang kesehatan terutama kaitan kualitas tidur dan Tingkat Depresi Remaja selama Pandemi COVID-19.



## E. Keaslian Penelitian

TABEL 1.1 KEASLIAN PENELITIAN

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Rancangan Penelitian	Variabel	Populasi dan sampel
1.	Korelasi Kualitas tidur terhadap tingkat depresi, cemas dan stress Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana.	(Aryadi,.et al, 2018).	Cross Sectional.	Variabel Independen (tingkat depresi, cemas dan stress) Variabel dependen (kualitas tidur).	Populasi : mahasiswa semester 4 PSPD FK Unud Sampel : 132 mahasiswa.
2.	Hubungan antara Tingkat stres dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Profesi NERS Universitas Muhammadiyah Malang.	(Saharudin, 2021).	Cross sectional.	Variabel independen (tingkat stress) , Variabel dependen (Kualitas Tidur).	Populasi : Mahasiswa/i Profesi NERS, Universitas Muhammadiyah Malang. Sampel : 48 Mahasiswa
3.	The relationship between sleep quality, stress and academic performance among medical students.	(Alotaibi, et.al 2020).	Cross Sectional.	Variabel Independen (stress) Variabel dependen (kualitas tidur dan prestasi akademik)	Populasi : Mahasiswaa Kedokteran Universitas Islam Imam Muhammad ibn Saud, Sampel : 230 Mahasiswa
4.	Exploring the association between mental health and subjective sleep quality during the COVID-19 pandemic among Bangladeshi University students.	(Ahammed,. et al 2021)	Cross-sectional	Variabel Independen (kecemasan dan depresi) Variabel dependen (Kualitasi tidur dan ketakutan pada COVID-19).	Populasi : Mahasiswa di Bangladesh, Sampel : 1.317 mahasiswa.
5.	The Association between sleep quality,depression, anxiety and stress levels and temporomandibular joint disorders among Turkish dental student during the COVID-19 Pandemic.	(Selin.,Ozsoy &Aydin, 2021)	Cross Sectional.	Variabel Independen (depresi, kecemasan, tingkat stress dan gangguan sendi rahang), Variabel dependen (kualitas tidur).	Populasi : Mahasiswa Kedokteran gigi Universitas Beykent dan Universitas Medipol. , Sampel : 699 mahasiswa.