

**KORELASI KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES DAN TINGKAT DEPRESI
ORANG TANPA GEJALA COVID 19****Liliek Pratiwi^{1*}, Yane Liswanti², Harnanik Nawangsari³**¹Universitas Muhammadiyah Cirebon²Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Email Korespondensi: liliekpratiwi2016@gmail.com

Disubmit: 08 April 2022

Diterima: 19 April 2022

Diterbitkan: 01 Juli 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6527>**ABSTRACT**

The Covid-19 virus infection is currently a worldwide concern. With the rapid spread of this virus infection and the addition of cases every day in Indonesia, it will be a double burden for the health system and the welfare of society in general. The data obtained from the Covid 19 Handling Committee and National Economic Recovery, as of December 15, 2020, a total of 623,309 were confirmed positive with 5,489 cases. DKI Jakarta Province occupies the first position, with 152,499 cases. Based on data from the DKI Jakarta Provincial Health Office, as of October 1, 2020, 53% of Covid 19 patients were OTG (People Without Symptoms). The impact of this increase in OTG, namely that several isolation places have been prepared by the government, it could be added, then, these OTG patients who are certainly separated from their families, are hampered in working, many experience stress and feelings of helplessness, which in turn can reduce the quality of life. Covid-19 patient life. Of the 27 patients, 15 COVID-19 patients with OTG complained of feeling anxious away from their family, feeling dizzy about continuing their work, and often crying alone because they thought about themselves and their families. To determine the correlation of sleep quality with stress levels, depression levels of people without COVID-19 symptoms in DKI Jakarta. This study used an analytic survey method, with a total of 52 COVID-19 patients with OTG as respondents. Data analysis using Spearman test correlation. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Depression Anxiety Stress Disorder Scale (DASS) questionnaire. There is a correlation between sleep quality and stress levels, depression levels in people without symptoms of Covid 19 patients in DKI Jakarta. The results of statistical analysis of the correlation of sleep quality with stress levels ($r=0,33$; $p<0,001$), correlation of sleep quality with depression level ($r=0,35$; $p<0,001$). The conclusion of the study is that the disease process in OTG that has an impact on sleep quality is related to the psychological condition of the patient.

Keywords: Sleep Quality, Stress Level, Depression Level, People Without Symptoms

ABSTRAK

Infeksi virus Covid 19 saat ini menjadi perhatian dunia. Dengan cepatnya penyebaran infeksi virus ini dan penambahan kasus setiap harinya di Indonesia, akan menjadi beban ganda bagi sistem kesehatan dan kesejahteraan masyarakat pada umumnya. Data yang didapatkan bersumber dari Komite Penanganan Covid 19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, per tanggal 15 Desember 2020, sejumlah 623.309 terkonfirmasi positif dengan 5.489 kasus. Provinsi DKI Jakarta menduduki posisi pertama, dengan jumlah kasus 152.499. Dari data Dinas Kesehatan Pemprov DKI Jakarta, per tanggal 1 Oktober 2020, 53% pasien Covid 19 merupakan OTG (Orang Tanpa Gejala). Dampak dengan meningkatnya OTG ini, yaitu beberapa tempat isolasi sudah banyak disiapkan oleh pemerintah, bisa jadi ditambah, kemudian, pasien OTG tersebut yang tentunya terpisah dari keluarga, terhambat dalam bekerja, banyak yang mengalami stres dan perasaan tidak berdaya, yang pada akhirnya bisa menurunkan kualitas hidup pasien covid 19. Dari 27 pasien, 15 pasien covid 19 dengan OTG mengeluh merasa cemas jauh di keluarga, merasa pusing mengenai kelanjutan pekerjaannya, dan sering menangis sendiri karena memikirkan keadaan dirinya dan keluarganya. Tujuan untuk mengetahui korelasi kualitas tidur dengan tingkat stres, tingkat depresi Orang Tanpa Gejala covid 19 di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik, dengan jumlah responden 52 pasien covid 19 dengan OTG. Analisis data menggunakan korelasi spearman test. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kuesioner *Depression Anxiety Stress Disorder Scale (DASS)*. Terdapat korelasi kualitas tidur dengan tingkat stres, tingkat depresi Orang Tanpa Gejala Pasien Covid 19 di DKI Jakarta. Hasil analisis statistik korelasi kualitas tidur dengan tingkat stres ($r=0,33; p<0,001$), korelasi kualitas tidur dengan tingkat depresi ($r=0,35; p<0,001$). Kesimpulan penelitian yaitu proses penyakit pada OTG yang berdampak pada kualitas tidur berhubungan dengan kondisi psikologis pasien.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Tingkat Depresi, Orang Tanpa Gejala

PENDAHULUAN

Pandemic virus covid 19 tidak hanya menimbulkan beban bagi pemerintah, namun juga bagi masyarakat. Dalam hal ini, kesehatan menjadi sesuatu yang mahal, dan imunitas tubuh sebagai senjatanya. Temuan dari penelitian Morin dan Carrier tahun 2020, menyatakan bahwa beberapa orang mengalami gangguan tidur dan insomnia akut serta bagi orang yang sebelumnya sudah memiliki insomnia, akan semakin diperburuk. Di negara Yunani, keadaan pandemic covid-19 mengakibatkan gangguan tidur sehingga kualitas tidur menurun pada sebagian populasi seperti orang tanpa gejala yang

dinyatakan positif, pasien covid-19, keluarga dengan anggota keluarga yang menjalani perawatan covid-19.

Data yang didapatkan bersumber dari Komite Penanganan Covid 19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, per tanggal 15 Desember 2020, sejumlah 623.309 terkonfirmasi positif dengan 5.489 kasus. Provinsi DKI Jakarta menduduki posisi pertama, dengan jumlah kasus 152.499. Dari data Dinas Kesehatan Pemprov DKI Jakarta, per tanggal 1 Oktober 2020, 53% pasien Covid 19 merupakan OTG (Orang Tanpa Gejala). Dampak dengan meningkatnya OTG ini, yaitu beberapa tempat isolasi sudah banyak disiapkan oleh pemerintah,

bisa jadi ditambah, kemudian, pasien OTG tersebut yang tentunya terpisah dari keluarga, terhambat dalam bekerja, banyak yang mengalami stres dan perasaan tidak berdaya, yang pada akhirnya bisa menurunkan kualitas hidup pasien covid 19.

Studi pendahuluan penelitian ini didapatkan dari 27 pasien, 19 pasien covid 19 dengan OTG mengeluh merasa was was jauh di keluarga, merasa pusing mengenai kelanjutan pekerjaannya, dan sering menangis sendiri karena memikirkan keadaan dirinya dan keluarganya. Kemudian dari 27 pasien, 11 pasien covid-19 dengan OTD mengeluh susah tidur memikirkan apakah bisa melawan virus tersebut. Orang tanpa Gejala tersebut berdasar observasi mengarah ke kecemasan, stress dan depresi, namun untuk lebih meyakinkannya maka dilakukan pengukuran dalam penelitian ini. Di mana nantinya akan dicari hubungan dengan kualitas tidurnya.

METODE

Metode penelitian ini yaitu survei analitik. Populasi penelitian ini yaitu pasien OTG yang menjalani isolasi dan perawatan di Wisma Atlet. Kriteria inklusi pada penelitian yaitu OTG yang tidak memiliki komplikasi penyakit lainnya, dengan rentang usia 20-50 tahun. Teknik pengambilan sampling yaitu quota sampling. Jumlah responden 52 OTG. Tempat penelitian Wisma Atlet Kemayoran DKI Jakarta. Responden mengisi kuesioner secara google form, yang sebelumnya mengikuti etika penelitian. Analisis statistik menggunakan uji korelasi spearman. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kuesioner *Depression Anxiety Stress Disorder Scale (DASS)*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Korelasi Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres, Tingkat Depresi

	Nilai	Stres	Depresi
Kualitas Tidur	<i>R</i>	0,33	0,35
	<i>P</i>	0,001	0,001

Setelah Peneliti menyebarkan kuesioner melalui *google form* dan membagikannya melalui *whats app* pada OTG yang dinyatakan positif, hanya 50 yang mengisi lengkap dan dapat nantinya dianalisis. Data demografi didapatkan 18 perempuan atau 36% dan laki-laki 32 orang atau 64%. Kemudian 34 orang atau 68% berstatus bekerja aktif sebagai karyawan, dan 16 orang atau 32% berjualan di pasar. Nilai median pada umur responden yaitu 35 tahun. Hasil analisis univariat pada penelitian ini, pertama dari

pengukuran kualitas tidur dengan komponen tujuh yang ada di *PSQI* yaitu 39 atau 78% OTG mengalami kualitas tidur yang buruk, dan 11 atau 22 % OTG mengalami kualitas tidur yang baik. Kedua, pengukuran dengan menggunakan *DASS* didapatkan bahwa OTG berstatus depresi ringan sebesar 20 orang atau 40%, OTG berstatus cemas menengah 2 orang atau 4% serta OTG berstatus stress ringan 21 orang atau 42 %, sisanya 7 OTG kategori normal.

Dari analisis bivariat yang menggunakan uji korelasi spearman, didapatkan hasil ada hubungan atau

korelasi kualitas tidur dengan tingkat stress, tingkat depresi dan cemas dimana nilai $p > 0,05$. Hasil analisis statistik korelasi kualitas tidur dengan tingkat stres ($r=0,33; p<0,001$), korelasi kualitas tidur dengan tingkat depresi ($r=0,35; p<0,001$). Dari penelusuran riset terkait, ditemukan dari X.F Chen et al tahun 2019, pada semua kategori pasien covid 19 mengalami kecemasan, stress dan rasa kepercayaan diri yang berkurang. Kemudian dari data *National Health Commission of The Peoples Republic Of China*, masyarakat mengalami kepanikan dan kecemasan pada saat awal terjadinya wabah virus ini, saat pandemic tergantung status dirinya dan keluarganya.

Dari hasil penelitian juga, 39 atau 78% OTG mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut Lange et al tahun 2010 yaitu kualitas tidur yang buruk akan mengurangi imunitas tubuh, di mana sebaliknya jika kualitas tidur baik maka membantu keadaan mental. Sejalan dengan penelitian ini, riset di China ditemukan pasien yang menjalani isolasi mandiri di rumah, 8 minggu mengalami insomnia dan kekhawatiran dan kecemasan. Penelitian lain didapatkan bahwa responden dengan pasien covid 19 yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik, tingkat pendidikannya kurang dan pengetahuan tentang penyakit masih belum baik, serta Sebagian ada yang percaya issue yang membuat mereka skeptis sembuh dari Covid -19. Data *National Health Commission of The Peoples Republic Of China*, menyatakan status darurat gangguan mental dan siap melakukan intervensi pada target grup yang dimaksud. Di Indonesia sendiri, intervensi bagi pasien yang mengalami gangguan mental karena covid-19 masih dikoordinasikan dengan Satgas Penanganan Covid 19

sehingga diharapkan derajat Kesehatan meningkat ditambah saat ini sudah mulai upaya intervensi vaksin. Temuan penelitian Bajaj, Blair, Scwartz dan Dobbartin tahun 2020, yaitu jenis kelamin, usia, jumlah penghasilan dan score kecemasan berkontribusi terhadap insomnia pada responden yang 21 hari menjalani *lock down* di wilayah India.

Kemudian pada hasil penelitian didapatkan bahwa OTG berstatus depresi ringan sebesar 20 orang. Hasil ini sejalan dengan riset Bhat A, Mir RA, Hussain A dan Shah IR tahun 2019 yang menyatakan situasi pada saat pandemic mempengaruhi status mental dan menimbulkan gejala kecemasan dan gejala depresi ringan. Kemudian diyakinkan oleh sebuah konsep bahwa emosi yang negative semakin diperparah dengan keadaan *lock down*, pekerjaan dan sekolah yang terhambat. Jadi, gejala kecemasan dan gejala depresi tidak hanya pada OTG namun juga masyarakat sekitar.

Pada temuan hasil juga ditemukan hubungan atau korelasi kualitas tidur dengan tingkat stress dan tingkat depresi. Dalam telaah konsep ditemukan bahwa kecemasan, depresi dan insomnia memberikan dampak kualitas hidup yang kurang dan membuat daya tahan imun pasien covid 19 menurun. Gangguan mental akibat situasi ini harus menjadi perhatian nyata interdisiplin ilmu karena akan menjadi beban ganda, khususnya untuk keluarga pasien. Beberapa factor juga mempengaruhi pemicu stress dan depresi pada pasien covid 19, salah satunya informasi yang salah mengenai covid 19 di masyarakat akan menjadi stressor. Riset lain juga menemukan prevalensi gangguan mental dan gangguan tidur meningkat seiring lamanya situasi pandemic covid 19.

KESIMPULAN

Simpulan penelitian ini, banyak OTG yang mengalami kualitas tidur yang buruk, maka tingkat stress, depresi meningkat. OTG perlu dilakukan edukasi rutin dan siraman rohani juga agar dapat mengubah kebiasaan tersebut serta memahami apa saja yang dapat meningkatkan imunitas tubuh,

termasuk tidur yang cukup. Instansi pelayanan Kesehatan juga bisa pro aktif beri edukasi melalui social media dan SMS gateway yang di mana pesannya diterima oleh OTG yang menjalani isolasi mandiri. Kemudian didukung fasilitas tidur yang memadai bagi OTG dapat diupayakan pemerintah, pihak swasta dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bajaj. S., Blair, Karina., Schwatz, Amanda., Dobbertin, Matthew, Blair. (2020). Journal Plus One. 15.12. Diunduh dari <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0243527>.
- Belott, P. H., Reynolds, D. W. (2011). Permanent pacemaker and implantable cardioverter-defibrillator implantation. In: Ellenbogen K, Wilkoff B, Kay GN, Lau CP, editor. Clinical cardiac pacing, defibrillation and resynchronization therapy. 4th ed. Birmingham: Elsevier Inc; 2011. p. 443-515.
- Langan, N. P., Pelissier, B. M. M. (2011). Gender differences among prisoners in drug treatment. J Subst Abuse. 2011;13(3):291-301.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, P., Gong, F., Han. (2019). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel corona virus pneumonia in Wuhan, China: A descriptive study. The Lancet. 395. 10223.507-513.
- Disease Prevention and Control Bureau, National Health Commission of The peoples Republic of China. 2020. New Type Corona Virus Infected Pneumonia included in The Management Of Legal Infectious Disease. Diunduh dari <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s//eedefeadffdf.shtml791520200>
- Dong, L., dan Bouey, J. (2020). Public Mental Crisis During Covid 19 Pandemic, China. Emerging Infectious Diseases. 26,7. Diunduh dari <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>
- Fritz M, Speroff L. (2011). Clinical gynecologic endocrinology and infertility. 8th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Lipponcott Williams & Wilkins; 2011.
- Fu, Wenning., Wang. Chao., Guo, Yingying., Lu, Zuxun., Yan, Shijiao., Mao, Jing. (2020). Journal: Translational Psychiatry. 10; 225. Diunduh dari: <https://doi.org/10.1038/s41398-020-00913-3>.
- Nicolai T. Homeopathy. (2011). Proceedings of the Workshop Alternative Medicines; 2011 November 30; Brussels. Belgium. Belgium: ENVI; 2011.
- NIH; National Library of Medicine. Andermann syndrome. [Internet] 2020 [cited 2020 April 25]. Available from: <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/andermann-syndrome>.

- Polanco FR, Dominquez DC, Grady C, Stoll P, Ramos C, Mican JM, *et al.* (2011). Conducting HIV research in racial and ethnic minority communities: building a successful interdisciplinary research team. *J Assoc Nurses AIDS Care.* 2011;22(5):388-96.
- UNAIDS. (2011). Update on the HIV epidemic, 2011. Global HIV/AIDS response-progress report 2011. Geneva: WHO Library Cataloguing Data; 2011
- Van, Spronsen, F. J., Huijbregts, S. C., Bosch, A. M., Leuzzi, V. (2011). Cognitive, neurophysiological, neurological and psychosocial outcomes in early-treated PKU-patients: a start toward standardized outcome measurement across development. *Mol Genet Metab.* 2011;104 (Suppl 1):S45-51.
- Van, Bortel, Basnayake A., Wurie. F., Jambai. M., Koroma, A. S. (2016). Psychosocial Effects Of An Ebola Outbreak at Individual, Community and International Level. *Bull World Organ.* 94.3. 210-214.