

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT PADA MASA PANDEMI COVID – 19 DI STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

^{1*}Riris Andriani, ²Farida Purnamasari, ³Andini Restu Marsiwi

¹Dosen Jurusan S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

*Mahasiswa Jurusan S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

²Dosen Jurusan S1 Keperawatan, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Email Korespondensi: farida.kemen@yahoo.com

ABSTRAK

Data WHO menyebutkan sebanyak 106 negara terpapar virus corona, yang terkonfirmasi 2.804.709 jiwa, dan sebanyak 193.710 jiwa meninggal dunia. Di Indonesia tercatat dari bulan february hingga mei 2020 tercatat 55 jiwa tenaga kesehatan gugur karena corona termasuk tenaga perawat. Hal ini menimbulkan peningkatan kecemasan yang akhirnya dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat pada masa pandemi covid 19. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid 19. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan data primer (google form) dan memakai metode penelitian crosssectional dengan deskriptif analitik menggunakan uji sommer'd gamma tujuan untuk mengetahui hubungan korelasi variable independent dan dependent (ordinal – ordinal). Besar populasi penelitian ini adalah 158 responden yaitu tenaga perawat di rumahsakit dan puskesmas yang terdaftar sebagai mahasiswa keperawatan program B STIKes Widya Dharma Husada, dengan besar sampel 86 responden dengan perhitungan slovin.. Dari hasil penelitian diperoleh responden dengan kecemasan normal memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 73 (91.25%) dan responden dengan kecemasan sedang memiliki kualitas tidur buruk 6 responden (7%). Hal ini karena di pengaruhi oleh domain aktivitas siang hari terganggu pada pengukuran kualitas tidur sehingga kualitas tidur responden buruk meskipun memiliki tingkat kecemasan normal. Hasil uji statistic diperoleh nilai $r = 0,08$, $\alpha = 0.051$, value (nilai korelasi atau hubungan sangat lemah), gamma value = 1.00 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Saran Sebagai tenaga perawat hendaknya selalu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang perlindungan diri tentang pandemic covid 19 atau kondisi yang lain dan melanjutkan penelitian ini dengan focus dengan domain kualitas tidur yang dapat mengganggu produktifitas kerja pada keadaan cemas.

Kata kunci : tingkat kecemasan, kualitas tidur

RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVELS WITH NURSE SLEEP QUALITY IN THE COVID-19 PANDEMIC TIME AT STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

^{1*} Riris Andriani, ²Farida Purnamasari, ³Andini Restu Marsiwi

¹ Lecturer of Undergraduate Nursing Major, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

² Student of Undergraduate Nursing Major, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

³Lecturer of Undergraduate Nursing Major, STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

ABSTRACT

WHO data states that as many as 106 countries have been exposed to the corona virus, 2,804,709 confirmed, and 193,710 people died. In Indonesia it was recorded that from February to May 2020, 55 health workers died due to corona, including nurses. This raises an increase in anxiety which can ultimately affect the sleep quality of nurses during the Covid 19 pandemic. The aim of this study was to determine the relationship between anxiety levels and the quality of sleep of nurses during the Covid 19 pandemic. This research method is a quantitative study using primary data (google form).) and using a cross-sectional research method with analytical descriptive using the sommer'd gamma test. The objective is to determine the correlation between the correlation of the independent and dependent variables (ordinal - ordinal). The population size of this study was 158 respondents, namely nurses in hospitals and health centers who were registered as nursing students of the B STIKes Widya Dharma Husada program, with a sample size of 86 respondents with a slovin calculation. (91.25%) and respondents with moderate anxiety had poor sleep quality 6 respondents (7%). This is because it is influenced by the domain of activity during the day being disturbed in the measurement of sleep quality so that the sleep quality of the respondents is poor even though they have normal anxiety levels. The statistical test results obtained by the value of $r = 0.08$, $\alpha = 0.051$, value (correlation value or very weak relationship), gamma value = 1.00, it can be concluded that there is no significant relationship between the level of anxiety and sleep quality. Suggestions As nurses, they should always improve their knowledge and skills about self-protection about the Covid 19 pandemic or other conditions and continue this research with a focus on the domain of sleep quality which can interfere with work productivity in anxious conditions.

Keywords : anxiety level, sleep quality

LATAR BELAKANG

Awal Tahun 2020 ini umat manusia diseluruh dunia digemparkan dengan fenomena pandemic virus corona (Covid – 19) yang membuat kepanikan dimana-mana. Ratusan ribu manusia terinfeksi dan ribuan lainnya meninggal dunia, Corona virus sangat menimbulkan dampak besar bagi kesehatan fisik, ekonomi, social, sampai dengan permasalahan mental seperti kepanikan. Dan Kepanikan ini, banyak masyarakat mengalami peningkatan kecemasan serta terganggunya kualitas tidur, termasuk tenaga keperawatan sebagai garda terdepan dalam penanganan pasien covid – 19. Banyak dari mereka merasa bersalah hingga bermimpi buruk karena merasa gagal menolong pasien covid – 19(Kurniawan 2020).

Data WHO (2020) dalam Dinah (2020),menyebutkan sebanyak 106 negara terpapar virus corona, yang terkonfirmasi 2.804.709 jiwa, dan sebanyak 193.710 jiwa meninggal dunia dengan Negara tertinggi yaitu cina sebanyak 84.338 jiwa yang terpapar virus corona.Di indonesia tercatat dari bulan february hingga mei 2020 tercatat 55 jiwa tenaga kesehatan gugur karena corona termasuk tenaga perawat didalamnya (Irwandi 2020) dan hal ini sangat mengkhawatirkan, karena

persentase kematian tenaga kesehatan di Indonesia saat ini (6,5%) jauh lebih tinggi dari rata-rata global (0,37%).

Sedangkan Kasus positif Covid-19 di wilayah Tangerang Selatan (Tangsel), Banten hingga Sabtu (6/3/2021) kemarin sudah mencapai 8.010 kasus. Jumlah tersebut diketahui bertambah 32 dari data sehari sebelumnya yang berjumlah 7.978 kasus.(Sutrisna T. Kompas 2021).

Reaksi Stress yang dapat dialami oleh tenaga kesehatan khususnya perawat selama memberikan perawatan pasien covid – 19 antara lain : perubahan konsentrasi, lekas marah, cemas, susah tidur, berkurangnya produktifitas, dan konflik antar pribadi, dalam kasus selanjutnya mereka akan mengalami kondisi kejiwaan yang lebih parah. Pemisahan dengan Keluarga, Situasi abnormal, peningkatan peparan, ketakutan akan penularan covid – 19, perasaan gagal dalam menangani prognosis, fasilitas tehnik yang tidak memadai, serta beban kerja yang semakin tinggi sehingga mempengaruhi berkurangnya waktu serta kualitas tidur.(Lilla dan indriono 2020)

Jika Hal ini dibiarkan berlarut – larut maka bukan hanya produktifitas kerja yang menurun tapi juga imun dari tenaga kesehatan khususnya perawat. Sehingga dapat menyebabkan kerentanan terpapar ataupun tertular dengan reaksi lebih cepat dari mutan virus Covid – 19 ini. Semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi pula stress yang di hadapi tenaga perawat, hal ini dapat berdampak semakin besar pula kemungkinan imun menurun karena kelelahan.

Menurut penelitian Dhimas dan Yusuf pada tahun 2010 menjelaskan bahwa kualitas Tidur seseorang dapat terganggu karena di pengaruhi oleh factor stress, kelelahan, dan penyakit (Dhimas dan yusuf 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada akhir bulan maret 2021, dari 22 mahasiswa perawat mengungkapkan merasakan kecemasan yang cukup tinggi, karna takut tertular virus corona . dari hasil wawancara 2 orang mahasiswa program B kelas pamulang Stikes widya Dharma Husada terkonfirmasi positif covid 19 pada pertengahan hingga akhir tahun 2020. sehingga membuktikan bahwa benar prosedur yang dilakukan oleh Stikes Widya Dharma Husada untuk

melaksanakan perkuliahan secara daring. Hampir semua mahasiswa yang berprofesi tenaga perawat tersebut mengalami kecemasan karna APD yang masih kurang memadai serta gangguan tidur karena panjangnya waktu Shift dinas dan kurang nyamannya APD yang dikenakan dalam jangka waktu yang lama.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian crosssectional dengan deskriptif analitik menggunakan uji sommer'd gamma tujuan untuk mengetahui hubungan korelasi variable independent dan dependent (ordinal – ordinal).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di Fakultas Ekonomi jurusan Management Keuangan

Universitas Pamulang pada bulan Mei – Juni 2018

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Tahun Akademik 2020/2021 semester awal - akhir STIKes Widya Dharma Husada yang berjumlah 158 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 86 responden mahasiswa S1 Keperawatan Tahun Akademik 2020/2021 semester awal - akhir STIKes Widya Dharma Husada

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *Sample random sampling*.

Analisis Data

Analisis *univariate* dalam penelitian ini terdiri dari karakteristik responden (jenis kelamin, umur, Tempat kerja, dan ruang kerja, dua variabel yaitu Tingkat kecemasan sebagai variabel independent dan kualitas tidur sebagai variabel dependent.

Analisis *bivariate* dalam penelitian ini untuk Hubungan Tingkat Kecemasan dan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid 19 pada Mahasiswa S1 keperawatan program B semester awal - akhir STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik responden hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid 19

Dari table1 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa/I program B Stikes Widya Dharma Husada Tangerang bekerja di Rumahsakit (87 %) dan bertugas di ruang rawat inap (41%) dengan berjenis kelamin perempuan(72%) dan usia yang masih dapat dikatakan produktif (usia 22 – 41)49% & 38%. Hal ini berkaitan dengan angka prevalensi terkonfirmasi positif covid 19 adalah perawat yang bertugas di

rawat inap, dimana mereka pada awal hingga pertengahan pandemic covid angka kejadian mengalami peningkatan di bandingkan dengan ruangan khusus rawat covid 19. Hal ini di mungkinkan karena dirawat ruang khusus covid memang dipersiapkan untuk penanganan pandemic, sedangkan ruang rawat inap pada awalnya focus pada perawatan pasien non covid.

| NO | Karakteristik Responden | Parameter | Σ | % |
|----|-------------------------|-------------|----|------|
| 1 | Tempat Kerja | Rumah sakit | 76 | 87 % |
| | | Puskesmas | 11 | 13 % |
| 2 | Ruang Tugas | Hd | 1 | 1% |
| | | ICU | 8 | 9% |
| | | Nicu | 1 | 1% |
| | | OK | 6 | 7% |
| | | Poli | 14 | 16% |
| | | Rawat inap | 35 | 41% |
| | | UGD | 16 | 19% |
| 3 | Jenis Kelamin | Laki | 24 | 28% |
| | | Perempuan | 62 | 72% |
| 4 | Usia | 22 – 31 | 42 | 49% |
| | | 32 – 41 | 33 | 38% |
| | | 42 – 51 | 10 | 12% |
| | | 52 - 61 | 1 | 1% |

Table 2 Tingkat kecemasan perawat dalam Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid 19

Dari Tabel 2 terlihat bahwa tingkat kecemasan perawat masih normal(93%), hal ini dapat dimungkinkan karena kesiapan serta kesiapan pemerintah dalam mengantisipasi kesiapan tenaga Kesehatan khususnya perawat dalam penanganan covid 19 dengan langsung memberikan pelatihan kilat serta penyediaan sarana prasarana awal penanganan covid 19.

Namun demikian meskipun tingkat kecemasan kategori ringan sebanyak 7 % tidak boleh diabaikan karna bisa saja hal ini dapat mengganggu produktifitas kerja tim, sehingga kemungkinan dapat mempengaruhi kinerja dalam memberikan asuhan keperawatan selama tugas atau bahkan mengganggu kualitas tidur perawat.

| PARAMETER | Σ | % |
|-----------|----|-----|
| Normal | 80 | 93% |
| Ringan | 6 | 7% |
| Sedang | 0 | |
| Berat | 0 | |

Tabel 3 Gambaran kualitas tidur responden dalam hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada pandemic covid 19

| Parameter | Frekuensi | % |
|-----------|-----------|-----|
| Baik | 7 | 8% |
| Buruk | 79 | 92% |

Dari table 3 didapatkan data bahwa kualitas responden secara keseluruhan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 92 %. Hal ini mungkin dikarenakan peningkatan kasus covid 19 sebelum di lakukan vaksinasi dan mungkin juga karna responden sedang menghadapi semester akhir sebagai mahasiswa Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Sehingga meskipun dalam penskorangan responden memiliki skor 5 – 10 maka responden dinyatakan kualitas tidurnya

buruk mengalami gangguan, yang mungkin juga dikarenakan kecemasan yang muncul meskipun masih bisa diatasi dengan koping individu yang mereka miliki.

Tabel 4 Hubungan Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur tenaga perawat pada masa pandemic covid 19

| Tingkat Kecemasan | Kualitas Tidur | | % | Total |
|-------------------|----------------|-------|------|-------|
| | Baik | Buruk | | |
| Normal | 7 | 73 | 93% | 80 |
| Ringan | 0 | 6 | 7% | 6 |
| Total | 7 | 79 | 100% | 86 |

Dari table 4 didapatkan data bahwa responden dengan kondisi tingkat kecemasan normal masih mengalami kualitas tidur buruk.

Data tersebut didapatkan dari hasil perhitungan data menggunakan PSPP dengan nilai Sommer'd nilai $\alpha = 0,51$,berarti $\geq 0,05$ dengan $r = 0.8$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel, dan nilai gamma Pvalue 1,00 dengan std.error 0.00 ini menunjukkan bahwa korelasi dua variable sangat lemah atau benar – benar tidak ada hubungan antara dua variabel. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tidak ada Hubungan Tingkat kecemasan dengan Kualitas tidur tenaga perawat pada masa Pandemi covid 19 yang dialami oleh mahasiswa/I

keperawatan Program B Stikes Widya

Diketahui dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak adanya Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid – 19 pada mahasiswa S1 keperawatan program B STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. hasil dengan nilai Sommer'd nilai $\alpha = 0,51$,berarti $\geq 0,05$ dengan $r = 0.8$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel, dan nilai gamma Pvalue 1,00 dengan std.error 0.00 ini menunjukkan bahwa korelasi dua variable sangat lemah atau benar – benar tidak ada hubungan antara dua variabel. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tidak ada Hubungan Tingkat kecemasan dengan Kualitas tidur tenaga perawat pada masa Pandemi covid 19 yang dialami oleh mahasiswa/I

PEMBAHASAN

Tabel 1 Pada hasil penelitian ditemukan bahwa karakteristik saat pengolahan data tentang Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur tenaga perawat pada masa pandemic ini di dominasi oleh jenis kelamin perempuan (62 responden), Bekerja di rumah Sakit sebanyak 76, dan bertugas

Dharma Husada Tangerang.

di ruang rawat inap sebanyak 35, untuk usia di dominasi kelompok umur 22 – 41 tahun sebanyak 75 responden. Hal ini sangat memungkinkan sekali responden mengalami kecemasan yang kemudian dapat mengganggu kebutuhan tidur mereka di masa pandemic ini.

Secara teori , menurut Stuart 2013, bahwasannya karakteristik diatas memang sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang. Jenis kelamin Perempuan cenderung lebih peka terhadap perubahan baik secara emosional ataupun kondisi sehingga menimbulkan kecemasan, lingkungan seperti tempat kerja dan ruang kerja juga dapat mempengaruhi terjadinya perubahan tingkat cemas, usia dan Pendidikan seseorang akan menentukan bagaimana ia akan melakukan coping serta berpola pikir dalam menghadapi perubahan yang mendadak serta membutuhkan adaptasi secara cepat, sehingga seseorang dapat tetap beraktifitas serta memodifikasi kehidupannya selama menghadapi stresor.

Sedangkan dalam buku Alimul, Aziz H. 2015, menjelaskan bahwa Usia, Lingkungan, kelelahan aktivitas, obat, serta stress dapat mempengaruhi

seseorang dalam pemenuhan kebutuhan tidurnya, dan secara tidak langsung jika salah satu kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi maka seseorang akan dikatakan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan Penelitian terdahulu tentang tingkat Kecemasan Menurut Blacburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya.

Sesuai penelitian terdahulu tentang kualitas tidur ; merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. Jadi apabila salah satu dari ketujuh domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan

kualitas tidur (Buysee 1989 dalam Indarwati, 2012).

Berdasarkan fakta, teori serta penelitian terdahulu maka jelas sekali Karakteristik Usia, Jenis kelamin, Lingkungan kerja, serta Pendidikan seseorang sangatlah mempengaruhi bagaimana menghadapi perubahan dan stresor tinggi seperti pandemic covid 19. Karena karakteristik tersebut dapat menentukan seseorang bagaimana harus beradaptasi secara cepat dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, khususnya pada masa pandemic covid 19 ini seorang perawat yang sekaligus sebagai mahasiswa harus tetap beraktivitas memenuhi kebutuhan serta tuntutan yang ada untuk tetap bertahan sampai pandemic berakhir. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian Sebagian besar responden tingkat kecemasannya normal yaitu 80 responden (90 %).

Begitupun dengan kualitas tidur seseorang karakteristik diatas memang sangat berpengaruh pada masa pandemi covid 19 ini,semakin bertambahnya usia semakin berkurang waktu tidur, mudah Lelah, serta mudah terpicu stress psikologi yang akhirnya membawa

seseorang secara tidak sadar dalam kondisi cemas yang berakibat penurunan kualitas tidur, jenis kelamin yang mayoritas perempuan secara kodrat memiliki psikologi dan emosi yang lebih peka ditambah dengan factor kelelahan dilingkungan kerja yang mengharuskan melaksanakan shift dinas yang lebih lama ditambah lagi harus menggunakan APD yang membuat semua kurang nyaman. Mungkin secara lama tidur dari hasil penelitian mayoritas responden dikatakan normal, tapi Ketika di skoring dari 7 domain salah satu dari domain tersebut tidak mencukupi nilai yang terstandar maka dikatakan seseorang tersebut pada kondisi kualitas tidur buruk. Hal ini terbukti dengan hasil skoring kualitas tidur responden 79 (92 %) memiliki kualitas tidur buruk, meskipun secara skrong mayoritas dari mereka memiliki nilai rentang 6 – 10.

Dari table 2 hasil Penelitian mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan normal sebanyak 80 responden (93 %).Hal ini terjadi di dukung oleh karakteristik responden seorang perawat dan sekaligus sebagai mahasiswa Program B Stikes Widya Dharma

Husada Tangerang serta usia responden yg mayoritas usia 22 – 41 tahun.

Secara teori (Stuard 2013) tingkat kecemasan seseorang akan baik atau normal meskipun dalam situsi stress psikologi Ketika seseorang memeiliki tingkat pengetahuan tinggi dan baik, lingkungan yang mendukung untuk beradaptasi,serta kematangan berfikir sesuai tingkat usia dan perkembangannya.

Sesuai penelitian terdahulu (fadli dkk, 2020) mengatakan bahwa kecemasan dan usia, jenis kelamin, status keluarga, kejujuran pasien, ketersediaan peralatan perlindungan pribadi, dan pengetahuan sangat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan serta bagaimana seseorang melakukan coping dalam menjalani kehidupan selama pandemic covid 19. Khususnya tentang ketersediaan peralatan perlindungan pribadi, sehingga seseorang dapat menurunkan tingkat kecemasannya akan resiko tinggi terinfeksi covid 19.

Dari uraian diatas secara fakta, teori serta penelitian terdahulu maka jelas mengapa hasil penelitian mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan

normal. Selain responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebagai mahasiswa keperawatan program B Stikes Widya Dharma Husada Tangerang, responden juga sebagai perawat di rumah sakit dan puskesmas. Hal ini menyebabkan pola pikir responden tentang pandemic covid 19 sangat baik sehingga mengerti dan dapat melakukan antisipasi terhadap resiko terinfeksi virus covid 19 serta memahami bagaimana harus melakukan prevensi, kuratif serta rehabilitative covid 19, ditambah lagi kelompok usia responden yang tergolong dalam usia produktif sehingga mendukung responden untuk mampu berfikir dan bertindak cepat selama menghadapi pandemic ini. Sedangkan untuk factor lingkungan, sejak pandemic ini awal masuk ke Indonesia, pemerintah langsung melakukan antisipasi berkaitan dengan pandemic covid 19 antara lain : penyuluhan dan pelatihan kilat tentang penanganan covid 19 pada tenaga paramedis khususnya perawat, menyediakan sarana dan prasarana khusus pandemic serta mengeluarkan protap- protap penanganan pandemic covid 19, dan yang tidak kalah pentingnya mengeluarkan tentang

kebijakan lock down negara serta dukungan social pemerintah khususnya reward kinerja perawat.

Sesuai Hasil Penelitian pada table 3 mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 79 responden (92 %). Hal ini dikarenakan terdapat salah satu dari 7 domain kualitas tidur responden tidak tercukupi khususnya pada domain latensi tidur, kecenderungan menggunakan obat, serta gangguan aktivitas siang, meskipun secara skor mayoritas responden memiliki nilai 6 – 10.

Secara teori dalam Alimul Aziz Ketika seseorang tidak mencapai tidur kondisi REM maka akan beresiko mengalami gangguan aktivitas sehari – hari seperti mudah marah, terdapat lingkaran hitam sekitar mata, mudah Lelah dan menguap, dan pada akhirnya cenderung akan meminta bantuan untuk mencapai tahapan tidur yang sempurna dengan menggunakan obat – obatan untuk mencapai tahapann tidur yang sempurna.

Sedangkan menurut penelitian terdahulu muflih 2019, dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kualitas tidur

seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi stress yang dihadapi oleh pasien pre operasi. Dimana pasien tidak dapat tidur karna membayangkan proses operasi yang menyebabkan kondisi mudah marah, dan lebih sensitive Ketika berinteraksi dengan yang lain.

Dari hal diatas sangatlah jelas ketika seseorang digali secara subyektif dengan pertanyaan positif tentang aktivitas tidur maka cenderung hasilnya baik. Ketika digali lebih dalam tentang aktivitas tidurnya dengan pertanyaan tertutup maka responden responden secara otomatis menjawab dengan kejujurannya dalam menjalani tahapan tidur, yang pada akhirnya terdeteksi bahwa latensi tidur seseorang harus diperhatikan bukan sekedar mencukupi jumlah total lama tidur tetapi tahapan sebelum tidur pun harus diperhatikan khususnya menghadi stress psikologi seperti pandemic covid 19 ini. Karna Ketika kondisi ini tidak teratasi maka akan terlihat pada penurunan hingga gangguan aktivitas di siang hari yang kemudian dalam kondisi tertentu akan mendorong seseorang untuk menggunakan cara instan yaitu mengkonsumsi obat tidur. 7 domain

yang ada jika salah satunya tidak terpenuhi maka jelas kualitas tidur seseorang mengalami penurunan atau buruk.

Dari hasil table 4 penelitian didapatkan data bahwa responden dengan kondisi tingkat kecemasan normal masih mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 73 responden .

Data tersebut didapatkan dari hasil perhitungan data menggunakan PSPP dengan nilai Sommer'd nilai $\alpha = 0,51$,berarti $\geq 0,05$ dengan nilai $r = 0.8$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel, dan nilai gamma Pvalue 1,00 dengan std.error 0.00 ini menunjukkan bahwa korelasi dua variable sangat lemah atau benar – benar tidak ada hubungan antara dua variabel. Sehingga dapat di simpulkan bahwa H_0 diterima atau “ Tidak ada Hubungan Tingkat kecemasan dengan Kualitas tidur tenaga perawat pada masa Pandemi covid 19” yang dialami oleh mahasiswa/I keperawatan Program B Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.

Hasil penelitian terdahulu muflih 2019 Cemas merupakan suatu fenomena yang

sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari, cemas merupakan reaksi emosional terhadap penilaian dari stimulus. Namun pada dasarnya cemas yang berlebihan merupakan suatu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya.

Aris Yulianto, 2018; Kecemasan merupakan respon perasaan yang dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis, perubahan kimia ini akan menyebabkan kualitas tidur buruk. apabila tidak ditangani dengan tepat maka kerja jantung lebih berat serta mempunyai resiko empat kali lebih banyak mengalami serangan jantung dan stroke pada pasien dengan gangguan kardiovaskuler.

Dari uraian diatas, pada penelitian ini tidak sesuai dengan hasil diatas karna kesimpulan penelitian Ho diterima yang artinya tidak adak hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada pama pandemic covid 19. Hal ini disebabkan hasil tingkat kecemasan responden normal tetapi memiliki kualitas tidur buruk, penulis

focus pada uraian kecemasan dengan kualitas tidur aris yulianto 2018, dikatakan disana bahwa perubahan kimia tentang peningkatan atau penurunan kadar norepinepin dalam darah yang menstimulasi saraf simpatis dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Begitupun pada penelitian ini penulis berasumsi bahwa Ketika seseorang menyatakan tenang atau tidak cemas, mungkin mereka dapat meyakinkan orang lain bahwa ia tidak dalam kondisi kecemasan, tetapi secara kimia tubuh mereka tidak akan bisa berbohong saraf simpatis bekerja dibawah alam sadar mereka yang mengkondisikan sebetulnya mereka dalam kondisi cemas meskipun ringan, dan kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka terbukti pada hasil pengumpulan data bahwa terdapat salah satu domain yang tidak terpenuhi oleh responden yaitu gangguan aktivitas siang hari, sehingga mereka memiliki kualitas tidur buruk meskipun dengan tingkat kecemasan normal. beban kerja bertambah serta dinamisnya tanda dan gejala covid 19, atau kesibukan tugas akhir mahasiswa

dapat juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Alasan lain mengapa pada penelitian ini tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yaitu pelaksanaan atau proses penggalan data penelitian ini dilakukan pada waktu pemerintah telah melaksanakan proses vaksinasi bertahap, angka kejadian covid sudah mulai menurun, responden berprofesi perawat dan sebagai mahasiswa sehingga memungkinkan sekali memiliki coping serta proses adaptasi yang cepat dan baik selama pandemic covid 19, dan meskipun kuisisioner penelitian ini terstandar tetapi mungkin juga proses via google form atau online dapat mempengaruhi jawaban yang diberikan responden khususnya tentang tingkat kecemasan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik yang menjadi factor mempengaruhi tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada masa pandemic covid 19 adalah Usia,

Jenis kelamin, Lingkungan kerja, kecepatan dan ketepatan perlindungan pribadi masa pandemic, perubahan hormone yang menstimulasi saraf simpatis, beban kerja, serta Pendidikan.

2. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang serta semakin cepat perlindungan diri diberikan pada masa pandemi covid 19 dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang dalam melakukan coping dan adaptasi cepat terhadap suatu perubahan.
3. Jika salah satu dari 7 domain kualitas tidur responden tidak tercukupi seperti pada domain latensi tidur, kecenderungan menggunakan obat, khususnya gangguan aktivitas siang maka kualitas tidur dikatakan buruk.
4. Perubahan kimia tentang peningkatan atau penurunan kadar norepinephrine dalam darah yang menstimulasi saraf simpatis pada kondisi kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

5. Ho Diterima Tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid 19.

Saran

1. Untuk Perawat : Sebagai tenaga perawat hendaknya selalu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang perlindungan diri tentang pandemic covid 19 atau kondisi yang lain.
2. Untuk Institusi Pendidikan : Meningkatkan kembali penelitian – penelitian yang up to date sebagai syarat pengambilan judul penelitian tugas akhir program sarjana keperawatan.
3. Untuk Peneliti : Melanjutkan penelitian ini dengan focus pada domain kualitas tidur yang dapat mengganggu produktivitas kerja.

pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi skripsi baik itu menggunakan variabel-variabel yang terkait dengan tingkat stress.

DAFTAR PUSTAKA

Abi Yulianto Tahun 2018
dengan Judul “*Hubungan Tingkat*

Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Infark Miokard Akut Di RSUD Tidar Magelang” Naskah Publikasi.

http://repository.unjaya.ac.id/2838/2/ARIS%20YULIANTO_2214013_Fulltext.pdf Diakses 20 Desember 2020.

Alimul, Aziz H. (2015).
Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2. Hlm 128-129. Jakarta : Salemba Medika

Alimul, Aziz H. (2015).
Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2. Hlm 130. Jakarta : Salemba Medika

Alimul, Aziz H. (2015).
Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2. Hlm 130-131. Jakarta : Salemba Medika

Alimul, Aziz H. (2015).
Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2. Hlm 131-132. Jakarta : Salemba Medika

Annisa, D., & Ifdil. 2016.
Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia. *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5 (2), 95-96.
[Diakses pada 1 Noveember 2020 pukul

22.15 WIB]. Diunduh dari
ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041

Ayu Ida & Nyoman, 2016;
Gambaran Kualitas Tidur Perawat Dengan Shift Kerja Di Ruang Rawat Inap Anak RSUP Sangla Denpasar Tahun 2016, E-Jurnal Medika Vol 7 no 11, November 2018. Diakses 9 November 2020

Yulianto, Aris. 2018; *hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien infark miokard akut di rsud tidar magelang*, naskah publikasi Prodi Keperawatan FK universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta 2018

Muflih 2019; *hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien pre operasi di rumah sakit umum sundari medan*, STIKES Murni Teguh. Indonesian Trust Health Journal. Volume 1 – No. 2 - April 2019

Dhimas dan Yusuf. 2010;
Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Diakses 9 November 2020

Dinah,Rahman
S,2020.*Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid-19 Di Negara berkembang dan Negara Maju , Literatur Review*, **Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol 11 No. 1 Juli 2020 (ISSN: 2086-3454 EISSN: 2549-4058)**. Diakses 21 Desember 2020

Fadli, Safrudin dkk, 2020;
Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Dalam UPaya Pencegahan Covid – 19,Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia (JPKI) Edisi 6. Diakses 9 November 2020.

Hawari & Dadang. 2011.
Manajemen Stress Cemas Dan Depresi. Jakarta: FKUI.
<https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>, diakses 7 november 2020

Irwandy, 2020; *Petugas kesehatan gugur akibat covid 19 : pentingnya data terbuka dokter dan perawat yang terinfeksi corona, the conversation.com* ,diakses 21 Desember 2020

Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. *Sinopsis Psikiatri, Jilid 2*. Tangerang: Binarupa Aksara

Kurniasari, C. I. (2015). *Pengaruh Gabungan Sugesti Dan Musik Instrumentalia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga). [Http://Repository.Unair.Ac.Id/29669/3/Bab%202%20tinjauan%20pustaka.Pdf](http://Repository.Unair.Ac.Id/29669/3/Bab%202%20tinjauan%20pustaka.Pdf) (Di Akses Pada Tanggal 10 Desember 2019 Pukul 20.35 Wib)

Kusnanto. 2004; *Pengantar Profesi dan Praktik Keperawatan Profesional*, Jakarta, EGC

Lilia & Indriono, 2020; *Dampak Psikologis Dalam Memberikan Perawatan Dan Layanan Kesehatan Pasien COVID -19 pada Tenaga Profesional Kesehatan*.

Magfirah, I. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin*. Skripsi. Dipublikasikan, Makassar, Universitas

Hasanuddin, Indonesia. <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/18648> (Di akses pada tanggal 15 Desember 2020 pukul 15.40 WIB)

Mulyani. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita Di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Nursalam 2017; *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4*, Jakarta. Salemba Medika

Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.

Pang, Zhanyu., Tu, Dongbo., Cai, Yan. 2019. *Psychometric Properties of the SAS, BAI, and S-AI in Chinese University Student*. China: Jianxi Normal University

Rahmatul, wardah I. 2018. *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur*. Cetakan 1, edisi 2. Hlm 42-60. Jakarta : CV. Sagung seto.

Ratih, A. N. 2012. *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi*

Ujian Nasional. Skripsi. Depok:

Fakultas Ilmu Keperawatan UI

Rianto Adi, 2010; *Metodologi Penelitian Sosial Dan Hukum*, Jakarta, Granit

Safaria, T & Saputra, N. E. 2012.

Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Diri Anda. Jakarta: Bumi Aksara

Sari Nursita, Maret

2020: *Sebaran 427 Pasien Covid – 19 di Jakarta, Hampir semua wilayah terinfeksi.* Megapolitan.kompas.com. diakses 21 Desember 2020

Sarwono, Sarlito W. 2012.

Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers

Savage Maddy, November 2020; *Dampak Psikologis akibat pandemic covid – 19 Diduga Akan bertahan Lama.* Bbc.com / Indonesia. Diakses 30 november 2020

Setiawan, J., & Wibowo, T. A.

(2018). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1171> (Di akses pada tanggal 19 November 2020 pukul 20.59 WIB)

SS.Kurniawan,30 april

2020. *Banyak Orang susah tidur Selama Pandemi*

Corona.Kesehatan.kontan.co.id.

Diakses 21 desember 2020

Stuart, G W & Sundeen. 2013.

Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC

Stuart, G. W. 2012. *Buku Saku*

Keperawatan Jiwa Edisi 5, Edisi Revisi (Ramona P Kapoh & Egi Komara Yudha, Penerjemah). Jakarta: EGC

Stuart, G. W. 2013. *Psyciatric*

Nursing Ed 10. Jakarta: EGC

Sudarma, M. 2008; *Sosiologi*

Untuk Kesehatan. Jakarta. Salemba Medika

Taylor-Clift, Dkk. 2011.

Psychological Medicine

Sutrisna Tria 2021, "Kasus

Covid-19 di Tangsel Capai 8.010, Paling Banyak di Pamulang",

Kompas.com 2021:

<https://megapolitan.kompas.com/read/2021/03/07/07555581/kasus-covid-19-di-tangsel-capai-8010-paling-banyak-di-pamulang>.diakses 8 maret 2021