

Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Petugas Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19

Monarisa¹, Silfina Indriani², Helmanis Suci³

^{1,2} Program Studi Kebidanan STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No.52 B, Padang 25134

³ Program Profesi Ners STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No.52 B, Padang 25134

Email: monarisa@gmail.com¹, silfinaindriani1985@gmail.com², helmanis.suci@gmail.com³

Abstrak

*Corona Virus Diseases 2019 (Covid-19) yang disebabkan oleh corona virus (SARS-CoV-2), telah menyebabkan dampak yang besar bagi kehidupan petugas kesehatan, salah satunya adalah kesehatan mental. Pengaruh pandemi covid-19 dalam bidang kesehatan mental yaitu tingkat kesehatan petugas kesehatan menurun karena banyak yang terpapar Covid-19 dan mengalami kecemasan pada saat bertugas karena khawatir dan takut tertular virus corona. Peningkatan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Kurang tidur memiliki efek yang merugikan pada respon imun dan dapat menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap infeksi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur petugas kesehatan pada masa pandemi Covid-19 di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional study*. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *Zoho*. Responden penelitian adalah petugas kesehatan di RSUP Dr.M.Djamil Padang dan RSUD dr.Rasidin Padang sebanyak 70 orang. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan 62,68% petugas kesehatan mempunyai kualitas tidur yang buruk dan 25,71% mengalami tingkat kecemasan ringan. Hasil korelasi menunjukkan nilai $r=0,675$ dengan *p-value* (0,0001), artinya korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang kuat dan arahnya positif dan terdapat hubungan yang bermakna tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Dibutuhkan perhatian khusus bagi petugas kesehatan terkait perlindungan dan keamanan selama bertugas pada masa pandemi, sehingga kecemasan petugas dapat ditangani dan mendapatkan kualitas tidur yang baik.*

Kata Kunci : Covid-19, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan, Petugas Kesehatan

Health Workers' Anxiety Levels and Sleep Quality During the Covid-19 Pandemic

Abstract

*Corona Virus Diseases 2019 (Covid-19) caused by the corona virus (SARS-CoV-2), has caused a big impact on the lives of health workers, one of which is mental health. The impact of the COVID-19 pandemic in the mental health sector, namely the health level of health workers has decreased because many are exposed to COVID-19 and experience anxiety while on duty because they are worried and afraid of contracting the corona virus. Increased anxiety can affect nurses' sleep quality. Lack of sleep has a detrimental effect on the immune response and can lead to increased susceptibility to infection. The purpose of the study was to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality of health workers during the Covid-19 pandemic in Padang City. This research uses a quantitative approach with a cross sectional study design. Data collection is done online using Zoho. Research respondents were health workers at Dr.M.Djamil Hospital Padang and dr.Rasidin Padang Hospital as many as 70 people. Data were analyzed using Pearson correlation test. The results showed that 62.68% of health workers had poor sleep quality and 25.71% experienced mild anxiety levels. The correlation results show the value of $r = 0.675$ with *p-value* (0.0001), meaning that there is a correlation between the level of anxiety and sleep quality showing a strong relationship and the direction is positive and there is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality. Special attention is needed for health workers regarding protection and security while on duty during a pandemic, so that officers' anxiety can be handled and get good quality sleep.*

Keyword : Covid-19, Sleep Quality, Anxiety, Health Worker

PENDAHULUAN

Corona Virus Diseases 2019 (Covid-19) disebabkan oleh corona virus (SARS-CoV-2) telah menginfeksi hampir seluruh Negara di dunia, termasuk Indonesia. Berdasarkan data badan kesehatan dunia (WHO, 2021) kasus Covid-19 di Dunia mencapai 219 juta kasus dan di Indonesia sebanyak 4,2 juta kasus. Sedangkan kasus Covid-19 di Sumatera Barat sebesar 88,911 kasus, dimana kasus tertinggi berada di Kota Padang sebanyak 41,419 kasus.

Tingginya jumlah kasus telah menyebabkan dampak yang besar tidak hanya ke lingkungan, namun juga berdampak buruk pada kesehatan mental manusia sehingga membuat petugas kesehatan rentan terkena ancaman yang belum pernah terjadi sebelumnya (Cascella et al., 2020).

Petugas kesehatan merupakan garda terdepan dalam menangani pasien Covid-19. Kontak dalam waktu lama dengan pasien, penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) yang tepat atau tidak sesuai dengan standar menjadi salah satu sumber kecemasan sebagian besar petugas kesehatan (Pinggian et al., 2021).

Kesusahan dan kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang mengancam dan tidak terduga seperti pandemi virus *corona*. Kemungkinan reaksi yang berhubungan dengan stres sebagai

respons terhadap pandemi virus *corona* antara lain perubahan konsentrasi, iritabilitas, kecemasan, insomnia, berkurangnya produktivitas, dan konflik antarpribadi, tetapi khususnya berlaku untuk kelompok yang langsung terkena dampak khususnya tenaga kesehatan. Selain ancaman oleh virus itu sendiri, tindakan karantina, yang dilakukan di beberapa negara memiliki efek psikologis negatif dan berakibat meningkatkan gejala stres. Tingkat keparahan gejala tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan akan terinfeksi penyakit, informasi yang memadai, dan stigma (Brooks et al., 2020).

Kurang tidur memiliki efek yang merugikan pada respon imun dan dapat menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap infeksi. Menurut penelitian (Martin et al., 2020) menyatakan bahwa petugas kesehatan yang terlibat langsung dalam penanganan pasien Covid-19 menunjukkan gangguan tidur yang tinggi daripada pekerja biasa. Meskipun gangguan insomnia dan gangguan psikologis lainnya pada petugas kesehatan sebelumnya telah dianalisis selama pandemi SARS-CoV-2 dan wabah SARS sebelumnya, kualitas tidur dan gangguan tidur pada saat pandemi Covid-19 sampai saat ini belum dianalisis secara spesifik pada

tenaga kesehatan yang menangani langsung pasien Covid-19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur tenaga kesehatan pada masa pandemic Covid-19 di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi pada penelitian adalah seluruh tenaga kesehatan yang menangani langsung pasien Covid-19 di rumah sakit rujukan Covid-19 yaitu RSUP Dr. M. Djamil Kota Padang dan RSUD dr Rasidin Padang. Sampel penelitian diambil secara *purposive sampling*, didapat sebanyak 70 orang petugas kesehatan.

Penelitian menggunakan kuesioner berbasis *online*. Mengukur kualitas tidur digunakan *Pirtzburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). *Cut off point* untuk kualitas tidur buruk yaitu >5 dan kualitas tidur baik ≤5, sedangkan untuk skor tingkat kecemasan adalah <14 tidak ada kecemasan, 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41

kecemasan berat, 42-56 kecemasan berat sekali.

Variabel independen pada penelitian yaitu tingkat kecemasan dan variabel dependen adalah kualitas tidur petugas kesehatan. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Petugas Kesehatan	
	Jumlah (n=70)	Persentase (%)
Umur		
< 35 Tahun	31	44,29%
≥ 35 Tahun	39	55,71%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	40,00%
Perempuan	42	60,00%
Pekerjaan		
Tenaga Relawan	6	8,57%
Ahli Gizi	4	5,71%
Farmasi	4	5,71%
Dokter	19	27,14%
Perawat	34	48,57%
Bidan	3	4,29%

Berdasarkan Tabel.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur lebih dari 35 Tahun (55,71%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian

besar responden adalah adalah perawat (48,57%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur dan Tingkat kecemasan

Karakteristik Tidur	Petugas Kesehatan	
	Jumlah (n=70)	Persentase (%)
Kualitas Tidur		
Baik	26	37,14%
Buruk	44	62,86%
Tingkat Kecemasan		
Tidak Ada Kecemasan	26	37,14%
Kecemasan Ringan	18	25,71%
Kecemasan Sedang	17	24,29%
Kecemasan Berat	5	7,14%
Kecemasan Berat Sekali	4	5,71%

Berdasarkan Tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur buruk (62,86%) dan paling banyak memiliki tingkat kecemasan ringan (25,71%) dan berat (24,29%).

Tabel 3. Korelasi Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Variabel	r	P-Value
Kualitas Tidur	0,675	0,0001*
Tingkat Kecemasan		

*p<0,05

Berdasarkan Tabel 1. Diketahui bahwa koefisien korelasi *pearson* antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur adalah 0,675. Hasil korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

menunjukkan hubungan yang kuat dan arahnya positif. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin buruk kualitas tidurnya. Korelasi tersebut bermakna secara statistik dengan nilai *p-value* 0,0001.

Pandemi Covid-19 memberikan dampak terhadap kesehatan mental atau dampak psikologis pada petugas kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit dan melayani pasien positif Covid-19. Salah satu dampak yang terjadi adalah kualitas tidur yang buruk dan adanya kecemasan yang berlebih.

Dalam penelitian ditemukan 62,86% petugas kesehatan mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Zhan et al., 2020) yang menemukan 60% perawat yang menangani pasien Covid-19 mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan dengan penelitian (Karlinda et al., 2021) yang menemukan kualitas tidur yang buruk pada perawat sebesar 37,1%.

Dalam penelitian ini ditemukan 25,71% petugas kesehatan mengalami tingkat kecemasan ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nasrullah et al., 2020) yang menemukan sebesar 33,1% tenaga kesehatan mengalami kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur petugas kesehatan. Temuan ini didukung oleh penelitian (Rehman et al., 2021) yang memperoleh adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan tingkat kecemasan tinggi. Namun, berbeda dengan penelitian (Purnamasari et al., 2021) yang menemukan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat.

Kualitas tidur petugas kesehatan tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan, akan tetapi juga dapat menyebabkan pada penurunan kinerja petugas kesehatan dan risiko keselamatan pasien (Karlinda et al., 2021). Berdasarkan (Potter & Perry, 2011) kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, tekanan psikologis, aktivitas fisik, nutrisi, lingkungan, gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan. Penelitian yang dilakukan (Rehman et al., 2021) menyebutkan faktor yang menyebabkan petugas kesehatan mengalami kualitas tidur yang buruk adalah kecemasan yang berlebihan selama bertugas menangani pasien Covid-19.

Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan

kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Seseorang yang mengalami gangguan pola tidur akan menunjukkan gejala dan tanda mayor maupun minor seperti : Secara subjektif pasien mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, dan mengeluh istirahat tidak cukup, mengeluh kemampuan beraktivitas menurun, adanya kehitaman di daerah sekitar mata, konjungtiva pasien tampak merah, wajah tampak mengantuk (Mubarak et al., 2015).

Kecemasan dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus tidur NREM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur. Selain kecemasan akan tertular, selama bertugas menangani pasien covid-19 petugas kesehatan membutuhkan kekuatan fisik yang prima. Terkait dengan aktivitas fisik, penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap dan tetap melakukan perawatan pasien diruang tertutup, maka perawat memiliki resiko kekurangan cairan dan kelelahan akibat penggunaan hazmat. Kondisi fisik yang terlalu lelah

mengakibatkan penurunan kualitas tidur (Karlinda et al., 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur petugas kesehatan, dengan nilai korelasi 0,675. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin buruk kualitas tidur petugas kesehatan. Untuk itu, diharapkan pihak RS untuk melakukan penanganan kecemasan yang terjadi pada petugas kesehatan yang menangani pasien Covid-19 dengan menjamin keamanan dan memberikan perlindungan kepada petugas kesehatan, contohnya ketersediaan APD, kecukupan kebutuhan nutrisi dan pengaturan waktu kerja yang efektif, sehingga tingkat kecemasan pada petugas dapat diatasi dan petugas mendapatkan kualitas tidur yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada RSUP Dr.M.Djamil Padang dan RSUD dr.Rasidin Padang yang telah memberikan izin dalam pengambilan data penelitian dan kepada Kemendikbud yang telah memberikan *support* berupa dana penelitian dan kepada STIKes Alifah Padang

yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi. Serta pihak lain yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Casella, M., Rajnik, M., Cuomo, A., Dulebohn, S. C., & Napoli, R. (2020). *Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19)*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>
- Karlinda, L., Aini, F., & Wakhid, A. (2021). Jurnal Ilmu Keperawatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 646–652.
- Martin, H. S. A., Parra Serrano, J., Diaz Cambriles, T., Arias Arias, E. M., Muñoz Méndez, J., del Yerro Álvarez, M. J., & González Sánchez, M. (2020). Sleep characteristics in health workers exposed to the COVID-19 pandemic. *Sleep Medicine*, 75, 388–394.

- <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.013>
- Mubarak, Iqbal, W., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Nasrullah, D., Natsir, M., Tiwistiandayani, R., Rohayani, L., & Siswanto. (2020). *Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan dalam Upaya Menghadapi Pandemi Corona Virus (Covid-19) di Indonesia*. Ristek Dikti.
<http://sinta.ristekbrin.go.id/covid/penelitian/detail/245>
- Pinggian, B., Opod, H., & David, L. (2021). Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(2), 144–151.
<https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31806>
- Potter, P. A., & Perry. (2011). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice* (7th ed.). EGC.
- Purnamasari, F., Andriani, R., & Marsiwi, A. R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Perawat Pada Masa Pandemi Covid – 19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(01), 5–17.
<http://www.ojs.akperkerishusada.ac.id/index.php/akperkeris/article/view/27>
- Rehman, U., Shahnawaz, M. G., Khan, N. H., Kharshiing, K. D., Khursheed, M., Gupta, K., Kashyap, D., & Uniyal, R. (2021). Depression, Anxiety and Stress Among Indians in Times of Covid-19 Lockdown. *Community Mental Health Journal*, 57(1), 42–48.
<https://doi.org/10.1007/s10597-020-00664-x>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, P. P. I. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus PPNI.
- WHO. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*.
https://covid19.who.int/?gclid=Cj0KCQjwqp-LBhDQARIsAO0a6aI-AmAH0fUC3TayPOZZn1lo9eemw199ePGAUMcSdA2SPFGDSbpq-CYaaAooiEALw_wcB
- Zhan, Y., Liu, Y., Liu, H., Li, M., Shen, Y., Gui, L., Zhang, J., Luo, Z., Tao, X., & Yu, J. (2020). Factors associated with insomnia among Chinese front-line nurses fighting against COVID-19 in Wuhan: A cross-sectional survey. *Journal of Nursing Management*, 28(7), 1525–1535.
<https://doi.org/10.1111/jonm.13094>