

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pandemi COVID-19 menjadi tantangan bagi sebagian besar orang karena dampaknya dapat dirasakan terhadap fisik, mental, maupun kehidupan sosial (Shah et al., 2021). Setelah kurang lebih satu setengah tahun sejak pandemi dinyatakan, kini kasus Covid-19 perlahan mulai menurun. Pada 15 September 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.178.164 orang terkonfirmasi positif Covid-19. Terdapat 139.682 kematian terkait Covid-19 dan 3.953.519 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut. Dibandingkan dengan kasus pada beberapa bulan sebelumnya, dilaporkan per tanggal 21 Juli 2021 Indonesia mengalami peningkatan jumlah kasus yang sangat tinggi yaitu 2.983.830 (33.772 baru) kasus terkonfirmasi positif Covid-19, 77.583 (1.383 baru) kematian dan 2.356.553 kasus sembuh serta dilaporkan telah masuknya varian Delta dengan tingkat transmisi yang sangat tinggi. Secara global, per tanggal 15 September dilaporkan dalam seminggu terakhir kasus juga menurun dibandingkan dengan minggu sebelumnya dan semakin banyak kasus pasien Covid-19 yang sembuh (WHO, 2021).

Kebutuhan tidur dapat mempengaruhi performa individu dalam menjalani aktivitas hariannya (Mariani et al., 2019). Di masa pandemi ini, pelajar dan mahasiswa banyak yang sering begadang dengan berbagai alasan. Ada yang karena menyelesaikan pekerjaan akademik, organisasi,

ataupun begadang untuk menonton hiburan (Altena et al., 2020). Kebiasaan durasi tidur yang pendek merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan akan mengganggu performanya di keesokan hari, seperti kelelahan, wajah pucat atau sembab, sulit berkonsentrasi, dan bahkan daya tahan tubuh dapat menurun sehingga lebih rentan terkena penyakit (Chasanah, 2018).

Di sisi lain, terdapat kelompok penyintas Covid-19 yang memiliki pengalamannya yang berbeda. Mereka adalah orang-orang yang pernah terinfeksi Covid-19 dan sudah dinyatakan sembuh. Selama terinfeksi, pasien akan menjalani isolasi atau karantina mandiri yang dapat dilakukan di rumah sakit, rumah sendiri, maupun *shelter* isolasi yang disediakan oleh pemerintah, institusi, atau satuan tugas Covid-19 di tempat tinggalnya. Hal ini menyebabkan berkurangnya interaksi sosial selama beberapa waktu (Moradi et al., 2020). Dalam proses pemulihan dan masa setelah sembuh bagi penyintas perlu melakukan adaptasi pasca terinfeksi (Shah et al., 2021). Apalagi yang terinfeksi dan bergejala bahkan memiliki komorbid. Setelah dinyatakan sembuh, mungkin saja masih ada masalah yang dialami, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Keluhan fisik setelah dinyatakan sembuh dari Covid-19 masih dapat dirasakan oleh sebagian penyintas. Hal ini dapat mengarah pada kejadian *long* Covid-19 yaitu gejala sakit berkepanjangan yang berlangsung selama lebih dari 28 hari setelah terdiagnosis secara klinis maupun laboratoris. Penelitian di UK menyebutkan kelelahan adalah gejala paling umum yang dilaporkan sebagai

bagian dari pengalaman individu yang mengalami *long* Covid-19 (528.000 orang), diikuti sesak napas (388.000 orang), nyeri otot (296.000 orang), dan kehilangan penciuman (285.000 orang) (Mendelson et al., 2021). Penelitian di Mexico mengenai dampak Covid-19 terhadap tidur melaporkan 69,4% orang mengalami perubahan pola tidur, sebanyak 44,7% memiliki tidur yang menyegarkan, dan 45,6% lebih mengantuk daripada sebelum adanya *lockdown*; 33,9% harus mengasingkan diri, 65,2% terdampak pada kesehatan mental mereka dan 25,9% minum lebih banyak alkohol selama *lockdown*. Pengamatan yang lebih sering dilaporkan khusus untuk tidur adalah gangguan tidur (42,3%), tertidur tanpa disengaja (35,2%), kesulitan jatuh/tetap tertidur (masing-masing 30,9% dan 30,8%) dan waktu tidur lebih lambat (30,0%). Responden yang diduga Covid-19 memiliki lebih banyak mimpi buruk dan ritme tidur yang tidak normal. Dampak pada kesehatan mental sangat terkait dengan perubahan pola tidur (Terán-Pérez et al., 2021). Selain itu, banyak penyintas yang mendapat stigma kurang baik dari masyarakat sejak dinyatakan terinfeksi Covid-19 dan hal itu menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kondisi mentalnya, sehingga ada yang merasa sangat stress, cemas, depresi, sampai mengalami gangguan tidur yang pada akhirnya dapat menurunkan performa dan produktivitas kesehariannya (Wu et al., 2021). Persepsi subjektif seseorang mengenai kondisi kesehatan dan fungsi sosial dapat didefinisikan sebagai kualitas hidup.

Kualitas hidup manusia meliputi berbagai aspek dan melihat manusia sebagai pribadi yang utuh, sehat, normal, dan produktif (Mujiyono, 2013). Sebagai manusia yang berkualitas, hendaknya memanfaatkan waktu selama hidup dengan sebaik-baiknya dan dapat memberikan manfaat bagi sekitar, sesuai dengan H.R. Ahmad, Thabrani dan Ad-Daruquthni sebagai berikut :

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

*“Sebaik-baiknya manusia ialah yang bermanfaat bagi manusia lainnya.”*

Dengan kualitas hidup yang baik tentunya akan tercipta keadaan sehat secara utuh bagi seorang manusia untuk memberikan kebermanfaatn bagi sekitarnya.

Pengalaman yang dirasakan oleh penyintas Covid-19 menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidupnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada penyintas Covid-19 ini ingin dilakukan untuk mengetahui bagaimana keterkaitan antar keduanya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah :  
Adakah hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada penyintas Covid-19?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta penyintas Covid-19.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta penyintas Covid-19.
- b. Mengetahui gambaran kualitas hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta penyintas Covid-19.
- c. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta penyintas Covid-19.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam hal peningkatan derajat kesehatan berkaitan dengan masa pandemi Covid-19 terutama untuk hubungan kualitas tidur dan kualitas hidup penyintas Covid-19.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan dan masukan untuk masyarakat dalam perawatan dan menjaga kualitas hidup penyintas Covid-19.

### b. Bagi Institusi

Memberikan informasi dan tambahan literatur bagi universitas khususnya *Incident Command System (ICS)* mengenai gambaran kualitas hidup mahasiswa penyintas Covid-19.

### c. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada penyintas Covid-19. Selain itu, sebagai mahasiswa kedokteran yang memiliki peran dalam promosi kesehatan, kita dapat melakukan edukasi terkait perbaikan kualitas tidur maupun kualitas hidup kepada penyintas Covid-19 dan atau keluarga penyintas.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	<i>Health-related quality of life of hospitalized Covid-19 survivors: An initial exploration in Nanning city, China</i> (Wu et al., 2021)	Variabel independen : Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan  Variabel dependen : Kualitas hidup	Kualitatif <i>grounded theory</i>	<i>Health-related quality of life</i> (HRQoL) penyintas Covid-19 dipengaruhi oleh dimensi fisik, psikologis, dan sosial-ekonomi, yaitu keluhan fisik, kecemasan, trauma, kerugian ekonomi, stigma sosial, dan perubahan gaya hidup penyintas.	Persamaan : Penelitian mengenai kualitas hidup penyintas Covid-19  Perbedaan : a. Desain penelitian b. Metode pengambilan data c. Sampel penelitian
2.	<i>Measuring the impact of Covid-19 on the quality of life of the survivors, partners and family members: a cross sectional international online survey</i> (Shah et al., 2021)	Variabel independen : Covid-19  Variabel dependen : Kualitas hidup	Kuantitatif prospektif <i>cross sectional</i>	Para penyintas Covid-19 melaporkan bahwa mereka masih mengalami masalah besar terkait kesehatan fisik dan psikososial, termasuk dalam kehidupan rumah tangga dan keluarga.	Persamaan : a. Penelitian mengenai kualitas hidup penyintas Covid-19 b. Desain penelitian <i>cross sectional</i>  Perbedaan : a. Sampel penelitian b. Alat ukur yang digunakan

No	Judul dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
3.	<i>Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health related quality of life of college students in Northeast China</i> (Ge et al., 2019)	Variabel independen : Tingkat aktivitas fisi, <i>sedentary time</i> , dan durasi tidur  Variabel dependen : Kesehatan yang berhubungan dengan kalitas hidup	Kuantitatif <i>cross sectional</i>	Aktivitas fisik dan durasi tidur yang cukup memiliki dampak positif bagi kesehatan yang berhubungan dengan kualitas hidup	Persamaan : a. Penelitian mengenai kualitas hidup mahasiswa b. Desain penelitian <i>cross sectional</i>  Perbedaan : a. Sampel penelitian b. Alat ukur yang digunakan
4.	<i>Effect of Sleep Hygiene and Deep Breathing Exercise with Spiritual Care on Sleep Quality and Quality of Life of Hemodialysis Patient in Ahmad Yani Islamic Hospital Surabaya</i> (Hasina et al., 2019)	Variabel independen : Penerapan <i>sleep hygiene</i> dan <i>deep breathing</i> berbasis Islami setiap hari selama 30 hari 30 menit  Variabel dependen : Kualitas tidur dan kualitas hidup	Kuantitatif <i>quasy experiment</i>	Pasien hemodialisis yang menerapkan <i>sleep hygiene</i> dan <i>deep breathing</i> berbasis Islami setiap hari selama 30 hari 30 menit memiliki kualitas tidur dan kualitas hidup yang lebih baik	Persamaan : a. Penelitian mengenai kualitas tidur dan kualitas hidup b. Alat ukur kualitas tidur yang digunakan  Perbedaan : a. Desain penelitian b. Sampel penelitian c. Alat ukur kualitas hidup yang digunakan

No	Judul dan Penulis	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
5.	<i>Psychological disturbances of survivors throughout Covid-19 crisis: a qualitative study</i> (Moradi et al., 2020)	Variabel independen : Covid-19  Variabel dependen : Gangguan psikologis	Kualitatif <i>Phenomenological study</i>	Penyintas Covid-19 merasakan pengalaman yang mengganggu psikologis selama krisis penyakit, yang dibagi menjadi tiga tema yaitu “ <i>living in limbo</i> ”, “ <i>psychological distress behind the wall</i> ” dan “ <i>psychological burden of being a carrier</i> ”	Persamaan : Penelitian mengenai penyintas Covid-19  Perbedaan : a. Desain penelitian b. Metode pengambilan data c. Sampel penelitian