



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph3208>

HUBUNGAN ZONA COVID-19 DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FKM UMI

^KPatmawati¹, Fatmah Afrianty Gobel², Chaeruddin Hasan³

¹Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi(K): patmawati.azh@gmail.com

patmawati.azh@gmail.com¹, fatmahafrianty.gobel@umi.ac.id², hasan.chaeruddin@gmail.com³

ABSTRAK

Corona Virus Disease-19 atau lebih dikenal dengan COVID-19 merupakan salah satu virus varian baru yang oleh World Health Organization (WHO) telah ditetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang sangat meresahkan dunia pada tanggal 30 Januari 2020 dan kemudian tanggal 11 maret 2020 ditetapkan sebagai Pandemi. Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang waspada, seolah-olah ada ancaman dan kejadian yang tidak diharapkan akan datang menimpanya sehingga menimbulkan perasaan takut dan disertai dengan timbulnya keringat dingin, tangan yang gemeteran dan jantung yang berdebar-debar. Tujuan untuk mengetahui hubungan zona covid-19 dengan tingkat kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2019. Metode Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan metode kuantitatif. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 264 pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Non Probability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. Dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel kecemasan dengan zona COVID-19 dimana diperoleh nilai ($p=0,208$) dimana nilai tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ ($p<0.05$), sedangkan untuk variabel kualitas tidur didapatkan juga tidak memiliki hubungan dengan zona COVID-19 dimana nilai yang diperoleh ($p=0,200$) nilai tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ ($p<0.05$). Kesimpulan tidak terdapat hubungan antara zona COVID-19 dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019.

Kata kunci : Pandemi covid-19, kecemasan dan kualitas tidur.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas
Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 13 April 2022

Received in revised form : 18 April 2022

Accepted : 23 Agustus 2022

Available online : 30 Agustus 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Corona Virus Disease-19 or better known as COVID-19 is one of the new variant viruses which the World Health Organization (WHO) has designated as a Public Health Emergency of great concern to the world on January 30, 2020 and then March 11, 2020 designated as a Pandemic. . Anxiety is a feeling of being alert, as if there are threats and unexpected events that will happen to him, causing feelings of fear and accompanied by cold sweats, shaking hands and heart palpitations. The purpose of this study was to determine the relationship between the covid-19 zone and the level of anxiety and sleep patterns in the students of the Faculty of Public Health, Universitas Muslim Indonesia Batch 2019. Methods This research is a study using a cross sectional approach with quantitative methods. The total population in this study was 264 sampling in this study was Non Probability Sampling with Purposive Sampling technique. And data collection is done by using a questionnaire. Data analysis using univariate and bivariate analysis using chi square test. The results showed that there was no relationship between the anxiety variable and the COVID-19 zone where a value ($p=0.208$) was obtained where the value was greater than the value $\alpha = 0.05$ ($p<0.05$), while for the sleep quality variable it was also found to have no relationship with the COVID-19 zone where the value obtained ($p=0.200$) is greater than the value $\alpha = 0.05$ ($p<0.05$). The conclusion is that there is no relationship between the COVID-19 zone and the level of anxiety and sleep quality in UMI FKM students Class of 2019.

Keywords: Covid-19 pandemic, anxiety and sleep quality.

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease-19 atau lebih dikenal dengan COVID-19 merupakan salah satu virus varian baru yang oleh World Health Organization (WHO) telah ditetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang sangat meresahkan dunia pada tanggal 30 Januari 2020 dan kemudian tanggal 11 maret 2020 ditetapkan sebagai pandemi.⁽¹⁾

Berbagai kebijakan telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus corona dengan memberlakukan *sosial distancing*, *physical distancing* hingga pemberlakuan PSBB (pembatasan social berskala besar) pada beberapa daerah. Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang diseluruh dunia khususnya pendidikan di Indonesia.⁽²⁾

Karantina adalah salah satu faktor paling prediktif dari gejala gangguan stres akut. Efek psikologis negatifnya berupa gejala stres pasca-trauma, kebingungan, dan kemarahan akibat durasi tekanan karantina yang lebih lama, menyebabkan ketakutan akan infeksi, frustrasi, persediaan yang tidak memadai, stigma informasi dan kerugian finansial. di Hong kong kesehatan mental sangat berhubungan dengan perilaku atau aktivitas yang akan dilakukan, Salah satunya tidur, tidur yang cukup dapat menyebabkan hormon melatonin meningkat dan diproduksi serta dapat mengurangi kecemasan dan merangsang sistem imunitas yang baik, Namun ketika stres kebanyakan orang sulit tidur dengan teratur diwaktu yang tidur yang seharusnya, itu kenapa anak-anak yang positif COVID-19 lebih cepat pulih karena sering merasa bahagia dan tidur yang cukup membuat produksi imunitas jadi baik.⁽³⁾

Dengan diterapkannya *New normal*, pemerintah berharap penyelenggaraan aktifitas ekonomi akan dapat dilakukan sehingga ekonomi negara tidak berhenti ataupun melambat. Pelaksanaan *New normal* juga akan diterapkan dalam penyelenggaraan proses belajar di sekolah sehingga para siswa dapat belajar dengan cara bertatap muka dengan guru di sekolah. Kondisi ini berlaku apabila sekolah tersebut berada dalam zona hijau. Yang dimaksud dengan zona hijau adalah wilayah atau daerah yang tidak memiliki kasus Covid.⁽⁴⁾

Survei indeks pola hidup sehat American International Assurance (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia yang dilaksanakan oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens* (TNS) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7-8 jam ternyata hanya dapat merealisasikan 6 jam saja setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat. Hasil penelitian Djamilileil dkk 2021 paling banyak memiliki kualitas tidur buruk yaitu 53 orang (69,7%), paling banyak memiliki konsentrasi belajar buruk yaitu 42 orang (55,3%) dan terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2018.⁽⁵⁾

Keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit covid-19 telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor. Perkembangan virus dengan cepat menyebar luas di seluruh dunia. Setiap hari data di dunia mengabarkan bertambahnya cakupan dan dampak covid-19. Indonesia pun masuk dalam keadaan darurat nasional. Angka kematian akibat Corona terus meningkat sejak diumumkan pertama kali ada masyarakat yang positif terkena virus covid-19 pada awal Maret 2020.⁽⁶⁾

Perubahan kondisi yang tiba-tiba dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis seperti rasa cemas atau *anxietas* apabila tertular (Hanifah dkk, 2020). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami seseorang ketika mengkhawatirkan suatu kejadian yang dipandang menakutkan yang bisa terjadi dimasa depan dan tidak akan mampu dikendalikannya apabila itu benar terjadi, maka akan dinilai sebagai sesuatu yang mengerikan. Kecemasan merupakan kondisi yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki perasaan berupa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup.⁽⁷⁾

Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang waspada, seolah-olah ada ancaman dan kejadian yang tidak diharapkan akan datang menyimpannya sehingga menimbulkan perasaan takut dan disertai dengan timbulnya keringat dingin, tangan yang gemetar, dan jantung yang berdebar-debar.⁽⁸⁾

Kecemasan adalah emosional negatif yang dirasakan manusia, munculnya perasaan dan pikiran yang tegang, biasanya disertai dengan gejala detak jantung kencang, berkeringat, dan sesak (Annisa & Ifdil, 2016). Rasa cemas dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan cemas berat sekali. Tingkat kecemasan yang dirasakan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menyesuaikan diri dan mengatasi situasi yang memicu kecemasan.⁽⁹⁾

Tidur adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga. Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun.⁽¹⁰⁾

Tidur berhubungan dengan kualitas dan kuantitas morbiditas dan mortalitas. Menurut data epidemiologi National Sleep Disorders Research Plan tidur yang kurang dari 6 jam atau tidur yang lebih dari 9 jam perhari, erat hubungannya dengan peningkatan mortalitas. Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada anak dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan

tingkat atensi di siang hari. Gangguan pola tidur berupa pola tidur yang berlebihan dapat menimbulkan efek negatif pada performa di sekolah, fungsi kognitif, dan mood sehingga dapat menimbulkan konsekuensi serius lainnya seperti peningkatan angka kejadian kecelakaan mobil dan motor. ⁽¹¹⁾

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan dengan survey online dengan 48 mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019. Hasil yang didapatkan bahwa 29 (43,5%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan berat, 9 (23,0%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang, 7 (28,0%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan ringan, dan 3 (5,5%) mahasiswa memiliki tingkat kecemasan normal. Adapun untuk variabel kualitas tidur didapatkan bahwa semua mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan zona covid-19 dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan zona covid-19 dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019. Kecemasan responden dihitung menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)* dengan menggunakan lima kategori yaitu tidak cemas, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Menggunakan lima kategori diharapkan dapat memberikan intensitas yang jelas antar individu. Setiap jawaban akan memperoleh skor tidak cemas <14, ringan 14-20, sedang 21-27, berat 28-41 dan sangat berat 42-56 dari total skor pertanyaan. Untuk Variabel Kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Dengan menggunakan 2 kategori yaitu kualitas tidur baik dengan skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk dengan skor > 5 .

Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi yaitu mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019, serta bersedia menjadi subjek penelitian dan telah menandatangani *informed consent*. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu mengkonsumsi obat-obatan sedatif, mengkonsumsi zat atau obat tertentu yang memberikan efek insomnia, pernah atau sedang terdiagnosa oleh dokter mengalami gangguan kesehatan mental berat dan pernah mengalami Riwayat gangguan tidur (insomnia). Data diolah menggunakan aplikasi SPSS disajikan dalam bentuk tabel dilengkapi dengan narasi atau penjelasan. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat pada bulan Maret-April 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019 sebanyak 157 orang. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan $\alpha = 0,05$. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitas.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	9	5,7
Perempuan	148	94,3
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden di atas menunjukkan bahwa yang berjenis kelamin laki-laki 9 orang (5,7%), selanjutnya yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 148 (94,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Zona COVID-19 Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Zona COVID-19	n	%
Orange	129	82,2
Kuning	28	17,8
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat dilihat bahwa karakteristik responden yang berasal dari zona orange sebanyak 129 orang (82,2%), sedangkan yang berasal dari zona kuning sebanyak 28 orang (17,8%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Jawaban Kuesioner Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Pertanyaan	Jawaban									
	Tidak Ada		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Perasaan cemas	3	1,9	24	15,3	27	17,2	51	32,5	52	33,1
Ketegangan	3	1,9	25	15,9	11	7,0	55	35,0	65	41,4
Ketakutan	3	1,9	12	7,6	35	22,3	57	36,3	50	31,8
Gangguan tidur	2	1,3	15	9,6	44	2,8	55	35,0	41	26,1
Gangguan kecerdasan	2	1,3	10	6,4	16	10,2	91	58,0	38	24,2
Perasaan depresi	2	1,3	6	3,8	71	45,2	41	26,1	37	23,6
Gejala somatic (otot)	1	0,6	3	1,9	40	25,5	110	70,1	3	1,9
Gejala fisik (sensorik)	1	0,6	4	2,5	103	65,6	48	30,6	1	0,6
Gejala kardiovaskuler	1	0,6	4	2,5	98	62,4	53	33,8	1	0,6

Gejala pernafasan	157	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Gejala gastrointestinal	157	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Gejala urogenital	157	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Gejala autonomy	157	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-
Tingkah laku saat berkomunikasi	157	100,0	-	-	-	-	-	-	-	-

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa jawaban kuesioner kecemasan dengan item pertanyaan perasaan cemas terbanyak pada gejala sangat berat sebanyak 52 orang (33,1%) sedangkan perasaan cemas paling sedikit pada gejala tidak ada yaitu 3 orang (1,9%), item pertanyaan ketegangan terbanyak pada gejala sangat berat sebanyak 65 orang (41,4%) sedangkan pertanyaan ketegangan paling sedikit pada gejala tidak ada yaitu 3 orang (1,9%), item pertanyaan ketakutan terbanyak pada gejala berat sebanyak 57 orang (36,3%) sedangkan pada gejala yang paling sedikit adalah gejala tidak ada yaitu 3 orang (1,9%), item pertanyaan gangguan tidur terbanyak pada gejala berat sebanyak 55 orang (35,0%) sedangkan gejala tidak ada yaitu 2 orang (1,3%), item pertanyaan gangguan kecerdasan terbanyak gejala berat sebanyak 91 orang (58,0%) sedangkan gejala tidak ada 2 orang (1,3%), item pertanyaan perasaan depresi terbanyak gejala sedang sebanyak 71 orang (45,2%) sedangkan pada gejala tidak ada sebanyak 2 orang (1,3%), item pertanyaan gejala somatic (otot) terbanyak pada gejala berat sebanyak 110 orang (70,1%) sedangkan pada gejala tidak ada yaitu 1 orang (0,6%), item pertanyaan sensorik terbanyak pada gejala sedang sebanyak 103 orang (65,6%) sedangkan gejala sangat berat yaitu 1 orang (0,6%), item pertanyaan gejala kardiovaskuler terbanyak pada gejala sedang sebanyak 98 orang (62,4%) sedangkan gejala sangat berat yaitu 1 orang (0,6%), item pertanyaan gejala pernafasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala autonomy dan tingkah laku saat berkomunikasi semua responden menjawab tidak ada atau sebanyak 157 orang (100,0%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Kecemasan Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Kategori Kecemasan	n	%
Berat	38	24,2
Sedang	91	58,0
Ringan	18	11,5
Tidak Cemas	10	6,4
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak adalah tingkat kecemasan Sedang sebanyak 91 orang (58,0%) dan yang paling sedikit adalah tidak cemas sebanyak 10 orang (6,4%).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Kualitas Tidur	n	%
Sangat Buruk	0	0,0
Cukup Buruk	45	28,7
Cukup Baik	88	56,1
Sangat Baik	24	15,3
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan menunjukkan bahwa yang kualitas tidur terbanyak adalah cukup baik sebanyak 88 responden (56,1%) dan yang mengalami kualitas tidur terendah adalah kualitas tidur sangat baik sebanyak 24 responden (15,3%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Latensi Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Latensi Tidur	n	%
>60 Menit	14	8,9
31-60 Menit	50	31,8
16-30 Menit	81	51,6
<15 Menit	12	7,6
Total	50	100,0

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa yang mengalami latensi tidur (kesulitan memulai tidur) terbanyak adalah 16-30 menit sebanyak 81 orang (51,6%) dan yang mengalami latensi tidur terendah adalah <15 menit sebanyak 12 orang (7,6%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Durasi Tidur	n	%
<5 jam	0	0,0
5-6 jam	69	43,9
6-7 jam	74	47,1
>7 jam	14	8,9
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan menunjukkan bahwa yang mengalami durasi tidur terbanyak adalah 6-7 jam sebanyak 74 orang (47,1%) dan yang mengalami durasi tidur terendah adalah <5 jam sebanyak 0 orang (0,0%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Efisiensi Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Efisiensi Tidur	n	%
<65 %	58	36,9
65-74 %	50	31,8
75-84%	30	19,1
>85%	19	12,1
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa yang mengalami efisiensi tidur terbanyak adalah <65% sebanyak 58 orang (36,9%) dan yang mengalami efisiensi tidur terendah adalah >85% sebanyak 19 orang (12,1%).

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Gangguan Tidur	n	%
≥3x seminggu	0	0,0
2x seminggu	39	24,8
1x seminggu	98	62,4
Tidak pernah	20	12,7
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan tidur terbanyak adalah 1x seminggu sebanyak 98 orang (62,4%) dan yang mengalami gangguan tidur terendah adalah ≥3x seminggu sebanyak 0 orang (0,0%).

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Kualitas Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	139	88,5
Baik	18	11,5
Total	157	100,0

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa yang mengalami pola tidur baik sebanyak 18 orang (11,5%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 139 orang (88,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 11. Hubungan Zona COVID-19 Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Zona COVID-19	Kategori Kecemasan								Total	p (Value)	
	Berat		Sedang		Ringan		Tidak Cemas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Orange	33	25,6	70	54,3	17	13,2	9	7,0	129	82,2	0,208
Kuning	5	17,9	21	75,0	1	3,6	1	3,6	28	17,8	
Total	38	21,0	91	58,0	18	10,8	10	6,4	157	100	

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan zona kuning yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 orang (3,6%), yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 1 orang (3,6%), yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 21 orang (75,0%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 5 orang (17,9%). Sedangkan mahasiswa dengan zona orange yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 9 orang (7,0%), yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (13,2%), yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 70 orang (54,3%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 33 orang

(25,6%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,208, karena nilai probabilitas $\alpha > 0,05$ berarti tidak ada hubungan zona covid-19 dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019.

Tabel 12. Hubungan Zona COVID-19 Dengan Kualita Tidur Mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019

Zona COVID-19	Kategori Kualitas Tidur				Total	p (Value)
	Buruk		Baik			
	n	%	n	%	n	
Orange	112	86,8	17	13,2	129	100
Kuning	27	96,4	1	3,6	28	100
Total	139	11,5	18	88,5	157	100

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan zona kuning mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 27 orang (96,4%) yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (3,6%), sedangkan mahasiswa dengan zona orange mengalami kualitas tidur baik sebanyak 17 orang (13,2%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 112 orang (86,8%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,200, karena nilai probabilitas $\alpha < 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan zona covid-19 dengan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019.

PEMBAHASAN

Hubungan Antar Zona COVID-19 Dengan Kecemasan

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa dengan zona kuning mengalami kecemasan ringan sebanyak 1 orang (3,6%), yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 21 orang (75,0%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 5 orang (17,9%). Sedangkan mahasiswa dengan zona orange mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (13,2%), yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 70 orang (54,3%) dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 33 orang (25,6%). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa zona COVID-19 tidak mempengaruhi kecemasan mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 ini, melainkan kecemasan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari zona COVID-19.

Kecemasan dapat muncul sebagai suatu respon fisiologis untuk mengantisipasi suatu permasalahan yang mungkin akan datang atau muncul sebagai gangguan jika timbul berlebihan Sampai saat ini, perasaan cemas masih merupakan penyakit masyarakat. Umumnya, perasaan cemas dan rasa gelisah adalah gejala penyakit jiwa atau gangguan mental belaka, tapi perasaan cemas yang berlebihan dapat pula menyerang organ tubuh kita.⁽²⁾

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Chis quare* diperoleh nilai signifikan (p) yang besarnya 0,208 nilai tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$) yang berarti tidak ada hubungan antara zona COVID-19 dengan kecemasan mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019. Data tersebut, peneliti

berasumsi bahwa meskipun zona COVID-19 di masing-masing daerah tinggi tidak memiliki pengaruh bagi kecemasan mahasiswa. Melainkan kecemasan mahasiswa dapat terjadi bukan hanya pada saat pandemic covid-19 tetapi juga pada hari-hari normal yang biasanya dipengaruhi dari faktor internal maupun faktor eksternal seperti kesulitan keuangan, lingkungan, pergaulan, dan pengalaman yang tidak menyenangkan.⁽¹²⁾

Hubungan Zona COVID-19 Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan zona kuning mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 27 orang (96,4%) yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (3,6%), sedangkan mahasiswa dengan zona orange mengalami kualitas tidur baik sebanyak 17 orang (13,2%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 112 orang (86,8%). Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa zona COVID-19 tidak mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dimasa pandemi COVID-19 ini, melainkan kualitas tidur mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari zona COVID-19.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbari et al (2019) dengan judul *The Correlation between Occupational Unsafe Acts and Job Burnout among Workers in Kashan Metal Melting Industries 2017*. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dimensi kelelahan kerja dengan tindakan yang tidak aman (*unsafe action*).⁽¹⁴⁾

Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum telah diperkirakan 15% - 35% (Ohayon, 2006). Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum diantara kelompok remaja dan dewasa awal serta ada kepercayaan bahwa kelompok mahasiswa tidak memiliki tidur yang cukup. Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Mahasiswa dapat mengalami gangguan pada siklus sirkadian akibat tekanan dari lingkungan akademik yang meningkat dengan kebiasaan seperti surfing internet, menonton televisi, serta kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan rokok.⁽¹⁵⁾

Beberapa orang dewasa terkadang mengalami kesulitan tidur cukup serius, dan masalah ini menjadi bagian yang tak terelakkan dari proses penuaan. Bagaimanapun, banyak orang mengalami komplikasi akibat tidur yang buruk saat menjadi dewasa, diantaranya kesehatan (4) yang tidak seimbang, rasa sakit, dan meningkatnya ketergantungan obat-obatan. Remaja bisa mengalami kesulitan tertidur sampai hari sudah larut dan terbangun di pagi buta. Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap waktu tidur. Masalah gangguan tidur itu tidak hanya dialami oleh pelajar secara umum. Mahasiswa kesehatan umumnya yang mempunyai jadwal kuliah yang cukup padat dapat beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi square* diperoleh nilai signifikan (p) yang besarnya 0,20 nilai tersebut lebih besar dari nilai $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$) yang berarti nilai tersebut tidak ada hubungan antara zona COVID-19 dengan pola tidur mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019.

Kualitas tidur yang kurang pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia inilah yang menjadi alasan penelitian ini dilakukan, yaitu untuk mengetahui faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Berdasarkan dari data tersebut, peneliti berasumsi bahwa

meskipun zona COVID-19 di masing-masing daerah tinggi tidak memiliki pengaruh bagi pola tidur mahasiswa. Melainkan pola tidur mahasiswa dipengaruhi dari berbagai macam faktor seperti, stress, penggunaan gadget, pengaruh media sosial dan sebagainya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan zona covid-19 dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa FKM UMI Angkatan 2019 dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yang diteliti tersebut tidak berhubungan terhadap zona covid-19.

Diharapkan Bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik agar dapat mempertahankan pola tidurnya dan bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk agar dapat menerapkan perilaku tidur baik durasi tidur maupun waktu tidur yaitu 7-8 jam. Dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian/riset lebih mendalam terkait kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Christianto LP, Kristiani R, Franztius DN, Santoso SD, Winsen, Ardani A. Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. J Selaras [Internet]. 2020;3(1):67–82. Available from: <http://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/2739/1752>
2. Malfasari E, Devita Y, Erlin F, Filer F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. J Ners Indones. 2019;9(1):124.
3. Akbari H, Kashani M, Asadi Z, Kaveh M, Hannani M. The Correlation Between Occupational Unsafe Acts And Job Burnout Among Workers In Kashan Metal Melting Industries 2017. Int Arch Heal Sci. 2019;6(4):148.
4. Yusuf Zk, Kamil Mi, Pakaya S, Syamaruddin S, Nur A, Albayan Emm, Et Al. Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Covid 19 Pasca Bencana Gempa Di Kabupaten Mamuju. Jambura Heal Sport J. 2021;3(2):23–30.
5. Troulis M. 叶青松 1, 2, 3 1. 2020;28(1):22–33.
6. Tentang H, Care A, Pandemi S. Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu. 2021;(April):437–43.
7. Aseta P, Siswanto. Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta. J Ilm Keperawatan. 2021;9(2):35–44.
8. Mahasiswa K, Masa Di. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Relation Between Religiosity Levels With Anxiety Levels On College Student During Pandemi Covid-19. 2020;Xiii(2):131–44.
9. Irkas Aud, Fitri Am, Purbasari Aad, Pristya Tyr. Hubungan Unsafe Action Dan Unsafe Condition Dengan Kecelakaan Kerja Pada Pekerja Industri Mebel. J Kesehat. 2020;11(3):363.
10. Khasanah DRAU, Pramudibyanto H, Widuroyekti B. Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. JSinestesia[Internet].2020;10(1):41–8.Availablefrom: <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/44>

11. Rusli Rm, Fachrin Sa. Identifikasi Risiko Kecelakaan Kerja Terhadap Pekerja Di Pt . Iki Makassar Tahun 2020 (Studi Pada Pekerja Proses Marking). J Aafiyah Heal Res. 2020;(P-Issn: 2722-4929 & E-Issn: 2722-4945):19–27.
12. Novianti B. Hubungan Antara Usia, Status Gizi, Motivasi Kerja, Dan Pengalaman Kerja Dengan Produktivitas Kerja Operator Bagian Perakitan Di Pt. X. Jurnal. J Kesmas. 2017;7(4).
13. Masa P, Covid P, Purnamasari F, Andriani R, Marsiwi Ar, Jurusan M, Et Al. Dengan Kualitas Tidur Perawat Dosen Jurusan S1 Keperawatan , Stikes Widya Dharma Husada Tangerang Awal Tahun 2020 Ini Umat Manusia Diseluruh Dunia Digemparkan Dengan Fenomena Pandemic Virus Corona (Virus Menimbulkan Dampak Besar Bagi Kesehatan Fisik , Ek. 2021;5(1).
14. Purwoko B, Sartinah EP, - B. Studi pendekatan terapi psikologis untuk kesehatan mental masyarakat pada masa pandemic Covid-19. Ter J Bimbing dan Konseling. 2021;5(1):141–51
15. Watnaya A kusnayat, Muiz M hifzul, Nani Sumarni, Mansyur A salim, Zaqiah Q yulianti. Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. EduTeach J Edukasi dan Teknol Pembelajaran. 2020;1(2):153–65.