

Research Article

***Relationship Of Anxiety Level With Sleep Quality Of Covid-19 Patients In Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang***

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang

***Alfonso Jacob Latuperissa<sup>1\*</sup>, Herman P. L. Wunguow<sup>2</sup>,  
Christina Olly Lada<sup>3</sup>, Derri Riskiyanti Tallo Manafe<sup>4</sup>***

*<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*

*<sup>2</sup>Departemen Radiologi Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*

*<sup>3</sup>Departemen Kedokteran Lahan Kering dan Kepulauan Fakultas Kedokteran dan  
Kedokteran Hewan Universitas Nusa Cendana*

*<sup>4</sup>Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran dan Kedokteran Hewan  
Universitas Nusa Cendana*

\* *Alfonso Jacob Latuperissa*  
alfonslatuperissa24@gmail.com

***Abstract***

***Background:*** COVID-19 is a contagious infectious disease that attacks the respiratory system and is caused by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, which was declared a pandemic by the World Health Organization on March 11, 2020, and has had a significant impact, including increased anxiety among patients that can reduce sleep quality and affect the immune system and healing process.

***Objective:*** This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in COVID-19 patients at Hospital Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

***Method:*** This study is a retrospective analytic study with a cross-sectional approach, using a purposive sampling technique based on inclusion criteria, with a total sample of 50 respondents determined using a correlation coefficient formula, and analyzed using the Spearman rank test.


***Result:*** Out of 50 respondents, 27 respondents (54%) experienced moderate anxiety and 42 respondents (84%) had poor sleep quality, with Spearman rank test results showing  $p = 0.000$  and a correlation coefficient ( $r$ ) of 0.546.

***Conclusion:*** There is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in COVID-19 patients at Hospital Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

***Keywords:*** COVID-19, Anxiety, Sleep Quality, COVID-19 Patients.

***How to Cite:***

Kelore IMS, Sihotang J, Folamauk CLH, Manafe DRT. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Covid-19 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Cendana Medical Journal (CMJ). 2025; 13(2): 1-16. DOI: <https://doi.org/10.35508/cmj.v14i1.10680>

© 2026 The Authors. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. 

Research Article

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Coronavirus Disease 20(1)9 (COVID-(1)9) merupakan penyakit infeksi menular yang menyerang sistem pernapasan dan disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2, yang telah dinyatakan sebagai pandemi oleh World Health Organization pada (1)(1) Maret 2020, dengan dampak besar termasuk meningkatnya kecemasan pada pasien yang dapat menurunkan kualitas tidur serta mempengaruhi sistem imun dan proses penyembuhan.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien COVID-19 di Hospital Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

**Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik retrospektif dengan pendekatan cross-sectional, menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang ditentukan melalui rumus uji koefisien korelasi, serta dianalisis menggunakan uji Spearman rank.

**Hasil:** Dari 50 responden, sebanyak 27 responden (54%) mengalami kecemasan sedang dan 42 responden (84%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan hasil uji Spearman rank menunjukkan nilai  $p = 0.000$  dan koefisien korelasi  $r = 0.546$ .

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien COVID-19 di Hospital Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

**Kata kunci:** COVID-19, Kecemasan, Kualitas Tidur, Pasien COVID-19.

**PENDAHULUAN**

*Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) merupakan penyakit infeksi menular yang menyerang system pernapasan yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus yang dapat menular dengan cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung<sup>(1)</sup>.

Pada tanggal 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya, namun kasus pertama yang muncul dikaitkan dengan pasar ikan di daerah Wuhan, Provinsi Hubei<sup>(2)</sup>. Kemudian dari situ terjadi peningkatan jumlah kasus COVID-19 secara cepat dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat, sehingga pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi dan hingga 14 oktober 2022 kasus terkonfirmasi sebanyak 620.878.405 jiwa, dan dari jumlah tersebut

sebanyak 6.543.138 jiwa meninggal dunia<sup>(3)</sup>. Indonesia juga terkena dampak pandemik COVID-19, dimana kasus di Indonesia pertama kali muncul pada tanggal 2 Maret 2020 atau sekitar 3 bulan setelah kasus pertama di Wuhan, Cina, dan terus bertambah hingga pada tanggal 14 Oktober 2022 telah mencapai 6.453.864 kasus terkonfirmasi dengan kematian mencapai 158.281 jiwa<sup>3</sup>. COVID-19 juga menyebar di provinsi Nusa Tenggara Timur, hingga 17 Oktober 2022 sebanyak 95.173 kasus terkonfirmasi, dengan angka kematian berjumlah 1.532 jiwa<sup>4</sup>. Jumlah kasus COVID-19 di kota Kupang sampai pada tanggal 13 Oktober 2022 mencapai 23.460 kasus dengan jumlah meninggal dunia sebanyak 424 jiwa<sup>5</sup>.

Penyebaran COVID-19 yang begitu signifikan memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik masyarakat. Sebagian besar orang yang terpapar COVID-19 dapat

mengalami gejala utama yaitu demam, batuk dan kesulitan bernapas dan dapat disertai dengan sesak yang memberat, kelelahan, nyeri otot, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lainnya. Kondisi COVID-19 dapat memburuk menjadi sindrom distres pernapasan akut (ARDS), sepsis hingga syok sepsis, gagal ginjal dan gagal jantung akut<sup>6</sup>.

Tingginya angka kejadian COVID-19 di Indonesia tentunya menuntut pemerintah melakukan berbagai strategi untuk menanggulangi penyebaran COVID-19 yaitu dengan dilakukan kebijakan physical distancing sebagai strategi dasar untuk mengatasi pandemi COVID-19, dilakukan strategi penggunaan masker, hingga dilakukan isolasi karena adanya tanda klinis yang membutuhkan layanan khusus di rumah sakit<sup>7</sup>.

Umumnya pada pasien COVID-19 yang diisolasi di rumah sakit memiliki tingkat kecemasan dan gejala somatisasi yang lebih tinggi karena pasien memikirkan hal-hal negatif sehingga pasien menjadi pesimis yang secara tidak sadar sangat merugikan pada kesehatan mental pasien. Pasien COVID-19 tidak hanya menanggung rasa sakit pada fisik tetapi ditambah dengan tekanan mental salah satunya adalah kecemasan<sup>8</sup>. Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan ataupun kekhawatiran yang mendalam dan berkepanjangan, tidak

mengalami gangguan dalam menilai kenyataan (realitas), namun perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal<sup>9</sup>. Berdasarkan study yang pernah dilakukan pada pasien COVID-19 didapatkan, kecemasan terjadi akibat pembatasan sosial yang terjadi pada pasien, dan karena faktor eksternal seperti, memikirkan kondisi keluarga dan berita korban yang banyak terpapar COVID-19 sehingga berimbas pada kurangnya daya dukung psikologis pasien<sup>10</sup>. Kecemasan yang terjadi pada penderita COVID-19 dapat memicu respons stres dan melepaskan hormon seperti adrenalin ke dalam sistem tubuh dan dapat mengakibatkan meningkatnya denyut nadi dan laju pernafasan. Hal ini dapat melemahkan sistem imun tubuh<sup>11</sup>. Sistem imun tubuh pasien COVID-19 adalah faktor utama dalam proses penyembuhan. Kecemasan yang dialami pasien menyebabkan kurang istirahat dan menurunnya kualitas tidur pasien<sup>12</sup>. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya<sup>13</sup>.

Kualitas tidur yang tidak adekuat dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, dapat menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan, dan sulit

Research Article

berkonsentrasi<sup>14</sup>. Kondisi pandemi COVID-19 cenderung memberi dampak negatif dalam beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang karena banyak perubahan yang terjadi dalam rutinitas sehari-hari, hidup dalam ketidakpastian, rasa takut akan kesehatan, rasa khawatir akan situasi dan durasi pandemi yang berkepanjangan, dan berkurangnya interaksi sosial antar individu<sup>15</sup>. Berdasarkan penelitian mengenai kecemasan pada pasien COVID-19 yang dilakukan oleh Saragih I. S., dkk (2022) di RSUP Haji Adam Malik Medan, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian mengalami kecemasan ringan dengan persentasi 62,9% dari 70 responden<sup>11</sup>. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hikmah & wulandari (2022) di Surakarta, didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 40% dari 35 responden<sup>7</sup>. Kemudian untuk penelitian terkait kualitas tidur pada pasien COVID-19 yang dilakukan oleh Shi, dkk

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian *analitik retrospektif* yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menganalisis ataupun mendeskripsikan tentang suatu keadaan secara objektif dengan melihat ke belakang (keadaan yang sudah lalu). Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan

(2020) terhadap 56.679 orang di China, menunjukkan bahwa 29,2% dari populasi atau 16.564 orang mengalami gangguan tidur<sup>16</sup>. Penelitian terkait hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang diteliti oleh Lameky & Tauran (2022) pada perawat di masa pandemi COVID-19, yaitu terdapat hubungan dengan hasil 45% perawat memiliki kecemasan sangat berat, dengan kualitas tidur buruk<sup>17</sup>. Berbeda dengan hasil yang didapatkan oleh Purnamasari F., dkk (2021) yaitu tidak terdapat hubungan dengan hasil yang didapat, 73% perawat memiliki kecemasan normal dengan kualitas tidur buruk<sup>18</sup>.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan terkait tingkat kecemasan dan kualitas tidur, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur, terkhususnya pada pasien COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

dengan kualitas tidur pasien COVID-19 dengan cara pengumpulan data pada suatu saat atau periode yang sama. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-agustus tahun 2022 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien COVID-19 yang pernah dirawat dengan kriteria gejala sedang-berat periode Januari-Desember 2021 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil subjek uji

sebanyak 50 responden penelitian. Besar sampel dihitung dengan rumus sampel tunggal untuk uji koefisien korelasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik non-random sampling yaitu purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu, pasien COVID-19 yang pernah dirawat dan telah dinyatakan sembuh, golongan usia 20-65 tahun, pasien yang bisa dihubungi, dan bersedia menjadi responden. Sumber data penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber

data primer diperoleh berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Hamilton rating scale anxiety* (HARS) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan sumber data sekunder diperoleh dari data rekam medis pasien COVID-19 yang diisolasi dari bulan Januari-Desember 2021 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Dalam penelitian ini, dilakukan analisis hubungan antara variabel tingkat kecemasan dengan variabel kualitas tidur menggunakan uji statistik *rank spearman*.

## HASIL

**Tabel 1 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pasien COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang**

No	Tingkat kecemasan	Kualitas tidur		Total	<i>r</i> ( <i>correlation coefficient</i> )	<i>P</i> <i>Value</i>
		Baik	Buruk			
1	Tidak Ada	4	0	4	0,546	0,000
2	Ringan	3	0	3		
3	Sedang	4	23	27		
4	Berat	1	15	16		
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>38</b>	<b>50</b>		

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh hasil nilai  $p = 0,000$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) dengan nilai  $r = 0,546$  yang

berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui penderita COVID-19 yang pernah dirawat di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang berdasarkan golongan usia paling banyak pada golongan usia 26-45 tahun yaitu sebanyak 37 responden (74%). Menurut data Badan Pusat Statistik, kalangan usia muda 19-45 tahun mendominasi kasus positif COVID-19 di Indonesia<sup>41</sup>. Hal tersebut dikarenakan belum semuanya patuh terhadap protokol kesehatan dalam hal menjaga jarak, mencuci tangan dan penggunaan masker yang benar. Pasien COVID-19 dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan 31 orang (62%) daripada laki-laki yang hanya 19 orang (38%). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Biswas (2020) bahwa perempuan lebih resisten terhadap infeksi jika dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dapat disebabkan faktor hormon seks dan ekspresi reseptor coronavirus (ACE-2) yang lebih tinggi pada laki-laki<sup>42</sup>.

Gambaran karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa mayoritas adalah Diploma maupun Sarjana yaitu sebanyak 41 orang (82 %). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dkk (2021) bahwa responden dengan presentase tingkat

risiko untuk tertular COVID-19 terbanyak memiliki Pendidikan terakhir Sarjana/S1 sebanyak 76 orang (57,1%) dari total sampel 133 responden<sup>43</sup>. Diketahui bahwa seseorang dengan tingkat Pendidikan Diploma maupun Sarjana merupakan usia produktif yaitu 26-45 tahun sehingga memungkinkan mereka beraktivitas di luar rumah dengan tujuan tuntutan pekerjaan ataupun sekedar mengisi waktu luang. Hal tersebut sangat beresiko terhadap penularan COVID-19 jika tidak mematuhi protokol kesehatan dengan baik dan benar.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah PNS yaitu sebanyak 23 orang (46%). Hasil penelitian oleh Sims M. D dkk pada tahun 2021 menjelaskan bahwa resiko terpapar COVID-19 tergantung dari pekerjaan, dimana persentase risiko terpapar COVID-19 sangat tinggi dialami oleh orang yang bekerja di tempat keramaian salah satu contohnya adalah pekerja kantoran<sup>44</sup>.

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berlebihan tidak pada tempatnya yang ditandai dengan perasaan bersalah, perasaan takut dan

tidak menentu<sup>23</sup>. Berdasarkan penelitian ini, Pasien COVID-19 yang menjalani isolasi cenderung mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami pasien COVID-19 umumnya sulit dihindari dikarenakan penularan COVID-19 yang secara tiba-tiba sehingga sulit bagi seseorang untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut, dan juga ketidakpastian berapa lama akan menghadapi pandemi ini<sup>8</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien COVID-19 yang pernah dirawat di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang didapatkan mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 27 orang (54%). Diikuti responden dengan tingkat kecemasan berat 16 orang (32%), kecemasan ringan 3 orang (6%) dan juga responden yang tidak mengalami kecemasan yaitu 4 orang (8%). Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah dan Wulandari (2021) pada penderita COVID-19 di Surakarta memperlihatkan hasil yang tidak jauh berbeda dari penelitian ini, yaitu mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang sebesar 40% dari 35 responden<sup>7</sup>. Pasien COVID-19 yang menjalani isolasi bisa mengalami kecemasan karena beberapa faktor, yaitu akibat aturan yang mengharuskan pasien berada pada situasi diskontak dengan lingkungan, meningkatnya angka

kejadian COVID-19, serta informasi persebaran COVID-19 di media sosial yang begitu cepat, dan juga selama masa isolasi kurang mendapatkan perhatian penuh dari orang terdekat<sup>8</sup>.

Dalam penelitian ini juga terdapat 4 orang (8%) responden yang tidak mengalami kecemasan. Sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari F., dkk (2021) yang mendapatkan mayoritas responden tidak mengalami kecemasan sebesar 83% dari 86 responden<sup>18</sup>. Hal itu dapat terjadi apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, serta kematangan berfikir sesuai tingkat usia dan perkembangannya, maka tingkat kecemasan seseorang akan bisa dikendalikan atau dikatakan normal meskipun dalam situasi pandemi ini<sup>45</sup>.

Dalam penelitian ini, kecemasan yang dialami disebabkan karena responden merasa takut akan kondisi fisiknya yang akan memburuk akibat COVID-19 sendiri. Namun secara tidak langsung kecemasan yang dialami responden mengakibatkan terjadinya gangguan pada kondisi fisik mereka. Hal ini dibuktikan dari hasil pengisian kuesioner HARS, yang menunjukkan terdapat responden yang mengisi pada item-item seperti gangguan somatik, sensorik, kardiovaskular, respiratori, urogenital, dan gastroinstetinal, dengan

pemberian skor paling banyak pada skor 1 dan 2. yang berarti responden mengalami satu atau lebih dari satu gejala yang ada pada setiap item tersebut. Gejala utama yang dialami akibat infeksi COVID-19 berdasarkan buku PDPI yaitu demam, batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, mudah lelah, nyeri otot, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lainnya <sup>6</sup>. Jika kecemasan yang terjadi tidak dapat dikontrol dengan baik, maka akan memperburuk kondisi fisik pasien

baik yang diakibatkan dari infeksi COVID-19 maupun kecemasan itu sendiri. Hal ini dapat menurunkan fungsi imunitas tubuh dan memperburuk manifestasi klinis pasien COVID-19 dari sebelumnya<sup>11</sup>.

Kecemasan yang dialami responden dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu meningkatnya jumlah pasien COVID-19 dalam waktu yang singkat, orang yang meninggal dalam jumlah banyak, bahkan yang meninggal bersebelahan tempat tidur yang mengakibatkan kecemasan yang dialami responden menjadi meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ilpaj (2020) bahwa informasi mengenai persebaran COVID-19 yang semakin luas dan juga ditambah dengan meningkatnya jumlah orang yang terpapar maupun meninggal, sehingga dapat menyebabkan masyarakat maupun individu yang terdampak COVID-19 semakin cemas<sup>38</sup>. Hasil ini didukung kuat berdasarkan pengisian kuesioner HARS oleh responden, ditemukan sebagian besar responden mengalami keluhan berat dan berat sekali (skor 3 dan 4) pada item 1 (perasaan ansietas), item 2 (ketegangan), item 3 (ketakutan) dan item 4 (gangguan tidur).

Distribusi tingkat kecemasan responden berdasarkan jenis kelamin pada pasien COVID-19 yang pernah dirawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang didapatkan hasil bahwa dari 31 responden perempuan,

sebanyak 15 orang (30%) memiliki tingkat kecemasan sedang, sedangkan dari 19 responden laki-laki, terdapat 12 orang (24%) memiliki tingkat kecemasan sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa responden perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki. Hasil ini tidak berbeda jauh dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fortuna & Wowor (2022) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih dominan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Umumnya laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif atau lebih peka dalam merespon suatu hal dan menunjukkan kekhawatirannya. Kekhawatiran yang dialami perempuan terkadang dijadikan sesuatu yang berlebih sehingga membuat perempuan cenderung lebih mudah untuk mengalami kecemasan<sup>46</sup>.

Distribusi tingkat kecemasan responden berdasarkan golongan usia dalam penelitian ini, didapatkan paling banyak terjadi pada responden berusia 26-45 tahun, dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 18 orang (36%) dan diikuti dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 12 orang (24%). Dapat disimpulkan bahwa responden dengan golongan usia 26-45 tahun (dewasa) memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan golongan usia 17-25 tahun (remaja) dan 46-65 tahun (lansia).

Pada kelompok usia dewasa awal, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan kelompok usia di atasnya karena kelompok usia tersebut belum mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga contohnya kondisi pandemi COVID-19 ini. Pada masa pandemi ini, rentang usia 46-65 tahun memiliki tingkat kecemasan lebih rendah karena sudah lebih banyak mematuhi protokol yang ada demi menjaga kualitas hidupnya dan mampu mengontrol kecemasan yang akan dihadapi<sup>46</sup>.

Distribusi tingkat kecemasan responden berdasarkan pekerjaan didapatkan mayoritas terjadi pada pekerja PNS yaitu dari 23 responden, sebanyak 10 orang (20%) mengalami kecemasan sedang dan 10 orang (20%) mengalami kecemasan berat. Dalam penelitian ini, responden dengan pekerjaan PNS memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan pekerjaan lainnya. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian oleh Hasanah (2021) bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada pekerja PNS yaitu, ketakutan akan terinfeksi (72,6%), adanya riwayat rekan kerja yang terinfeksi (81,2%), orang tanpa gejala (63,2%), ditambah lagi karena jumlah pegawai di kantor yang banyak dengan tingkat higienitas yang berbeda-beda yang tentunya hal ini

membuat para pegawai cemas akan terpapar COVID-19<sup>47</sup>.

Distribusi tingkat kecemasan berdasarkan Pendidikan terakhir responden didapatkan paling banyak terjadi pada responden dengan pendidikan diploma maupun sarjana dari 41 responden, sebanyak 21 orang (30%) mengalami kecemasan sedang dan 14 orang (20%) mengalami kecemasan berat. Dapat disimpulkan bahwa responden dengan Pendidikan terakhir diploma maupun sarjana memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan responden yang lulusan SMA. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi sangat mempengaruhi daya tangkap seseorang terhadap suatu kejadian atau suatu ancaman. Seseorang dengan tingkat pendidikan menengah keatas bisa mengalami kecemasan lebih besar yang disebabkan karena mereka lebih memikirkan resiko maupun dampak dari suatu masalah salah satunya adalah pandemi COVID-19 ini, dibandingkan dengan seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah<sup>46</sup>.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah dan

gelisah<sup>35</sup>. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya adalah penyakit, kelelahan, stres emosional, motivasi, kondisi lingkungan, gaya hidup, alkohol, diet, merokok, dan lain sebagainya. Gangguan psikiatri yang berhubungan dengan gangguan tidur salah satunya adalah gangguan kecemasan<sup>36</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien COVID-19 yang pernah dirawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (76%) dan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 orang (24%) sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur buruk lebih mendominasi dari pada kualitas tidur baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2022) pada penderita COVID-19 ditemukan, kualitas tidur yang dialami mayoritas memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 39 orang (78%) dan yang memiliki kualitas tidur baik 11 orang (22%)<sup>48</sup>. Tidur berperan baik dalam menjaga kondisi fisiologis dan psikologis serta membantu memperbaiki jaringan tubuh<sup>23</sup>. Apabila tidur yang dijalani tidak sesuai dengan kebutuhan maka dapat mempengaruhi kesehatan pasien COVID-19.

Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui kuesioner PSQI, sebagian besar responden mengatakan susah untuk tidur karena perasaan cemas akan kondisi yang dialami oleh pasien selama masa isolasi seperti merasa kesepian karena perawatan yang dilakukan secara terpisah tanpa adanya keluarga yang mendampingi selama 24 jam, merasa khawatir akan orang terdekat apabila terpapar COVID-19, adapun rasa takut akan kematian sehingga hal tersebut mengganggu latensi tidur pasien. Pasien juga mengatakan merasa tegang dan sering terbangun malam hari akibat terganggu dengan suara aktivitas petugas medis maupun pasien lain yang kesakitan sehingga mengganggu efisiensi tidur pasien dan pola tidur yang menjadi tidak teratur. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2021) pada penderita COVID-19 bahwa pasien yang menjalani isolasi mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan faktor kondisi fisik dan psikologis pasien, lingkungan, dan tindakan keperawatan<sup>49</sup>.

Distribusi kualitas tidur responden berdasarkan jenis kelamin pada pasien COVID-19 yang pernah dirawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang didapatkan jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak

22 orang (44%) dan laki – laki sebanyak 16 orang (32%), sehingga dapat disimpulkan bahwa responden perempuan memiliki kualitas tidur buruk lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki. Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah. Dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang perempuan lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki<sup>23</sup>.

Distribusi kualitas tidur responden berdasarkan golongan usia dalam penelitian ini, didapatkan kualitas tidur buruk paling banyak terjadi pada responden berusia 26-45 tahun, yaitu sebanyak 27 orang (54%). Diikuti dengan golongan usia 17-25 tahun berjumlah 8 orang (16%) dan golongan

Distribusi kualitas tidur berdasarkan Pendidikan terakhir responden didapatkan paling banyak terjadi pada responden dengan pendidikan diploma maupun sarjana sebanyak 31 orang (62%) dan diikuti lulusan SMA hanya 7 orang (14%). Dapat disimpulkan bahwa responden

usia 46-65 tahun dengan jumlah 3 orang (6%). Dapat disimpulkan bahwa golongan usia 26-45 tahun lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan golongan usia lainnya. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit yang dialami dan kesehatan yang memburuk contohnya yang diakibatkan oleh COVID-19. Hal ini yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur seiring dengan bertambahnya usia<sup>50</sup>.

Distribusi kualitas tidur responden berdasarkan pekerjaan didapatkan paling banyak terjadi pada pekerja PNS yaitu 18 orang (36%) yang memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan pekerjaan lainnya. Gangguan tidur yang dialami bisa diakibatkan responden yang cemas memikirkan beban dan tanggung jawab pekerjaan yang tertunda dan berimbas pemotongan gaji yang akan diterima apabila harus melakukan isolasi di rumah sakit dalam waktu yang lama.

dengan Pendidikan terakhir diploma maupun sarjana memiliki kualitas tidur buruk lebih tinggi dibandingkan responden yang lulusan SMA. Hal ini dapat terjadi karena pengambilan sampel dilakukan secara acak sehingga populasi yang memiliki tingkat pendidikan diploma maupun sarjana memiliki

peluang untuk terpilih menjadi responden. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin mudah seseorang menerima hal yang baru dan akan mudah menyesuaikan diri. Sebaliknya, jika tingkat pendidikan seseorang rendah, itu akan menghambat perkembangan perilakunya terhadap penerimaan informasi dan pengetahuan yang baru<sup>51</sup>. Kurangnya informasi dan pengetahuan responden tentang COVID-19 memungkinkan responden dapat mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik antara kedua variabel menggunakan uji rank spearman didapatkan besar nilai  $p=0,000$  atau  $p<0,05$  dengan nilai  $r=0,546$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang. Hasil uji statistik juga didapatkan hubungan korelasi positif yang signifikan dengan hubungan yang sedang antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang menandakan semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur pasien COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2022) pada pasien COVID-19 yang menyatakan

53

adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien COVID-19. Kecemasan menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh seseorang. Apabila seseorang mengalami sakit dan dalam situasi sedang diisolasi maka dapat menyebabkan pasien merasa tegang berlebihan. Perasaan tegang merupakan salah satu gejala dari kecemasan sehingga dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya. Hal ini didukung dengan penelitian yang pernah dilakukan bahwa stres akibat kecemasan yang berlebihan membuat seseorang terlalu keras berfikir sehingga sulit mengontrol emosi yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan memulai tidur<sup>52</sup>. Pasien COVID-19 yang menjalani isolasi mengalami gangguan tidur disebabkan kecemasan yang dialami pasien akan kondisi kesehatannya serta lama waktu isolasi yang harus dilalui sampai pasien dinyatakan negatif dan dapat kembali ke rumah. Tekanan psikologis pasien yang diisolasi karena COVID-19 didapatkan tingkat depresi, kecemasan dan gejala *Post Traumatic Syndrome Disorder* (PTSD) lebih tinggi daripada pasien non COVID-19

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang dengan karakteristik responden mayoritas berusia 26-45 Tahun, berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (31,5 %), pendidikan terakhir menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah diploma maupun sarjana yaitu sebanyak 41 orang (82 %), mayoritas pekerjaan pasien adalah PNS yaitu sebanyak 23 orang (46 %), pasien yang memiliki riwayat penyakit penyerta berjumlah 29 orang (58%), dan berdasarkan riwayat vaksin pasien yang dirawat paling banyak belum melakukan vaksin sebanyak 22 orang (44%). Pada penelitian ini dari 50 Responden didapatkan paling banyak responden memiliki tingkat kecemasan sedang berjumlah 27 orang (54%) dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (76%).

6. Terdapat hubungan bermakna antara yang pendekatan belajar permukaan dengan burnout ringan dan burnout sedang pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan nilai  $p=0,000$ .

## DAFTAR PUSTAKA

1. Li Q, Guan X, Wu P, Et Al. Early Transmission Dynamics In Wuhan, China, Of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *New England Journal Of Medicine*. 2020;382(13):1199-1207. Doi:10.1056/Nejmoa2001316
2. Team Ncpere. Vital Surveillances; The Epidemiological Characteristics Of An Outbreak Of 2019 Novel Coronavirus Disease (COVID-19). *China Cdc Wkly*. 2020;2(8).
3. Who. Who Coronavirus (COVID-19) Dashboard. *Who.Int*. Published 2022. <https://Covid19.Who.Int/>
4. Kementerian Kesehatan RI. Infeksi Emerging. *Kemkes.Go.Id*. Published October 21, 2022. Accessed October 22, 2022. <https://Covid19.Kemkes.Go.Id>
5. Kupangkota.Go.Id. Data COVID Kota Kupang. *Website Resmi Pemerintah Kota Kupang*. Published October 21, 2022. Accessed October 22, 2022. <https://Kupangkota.Go.Id/>
6. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. *Pneumonia COVID-19 Diagnosis & Penatalaksanaan Di Indonesia*. (Erlina Burhan Fiads, Tyastrsyjsrtbys, Rrdhha, Ed.). Perhimpunan Dokter Paru Indonesia; 2020.
7. Hikmah N.W.N. Analisis Kecemasan Penderita COVID-19 Di Surakarta. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*. Published Online 2021.
8. Yang L, Wu D, Hou Y, Et Al. Analysis Of Psychological State And Clinical Psychological Intervention Model Of Patients With COVID-19 Running Title: Psychological State And Intervention Model In COVID-19 Patients. Doi:10.1101/2020.03.22.20040899
9. Solehati T, Kosasih Ec. *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi*. Cetakan Kesatu. (Anna, Ed.). Refika Aditama; 2015.
10. Tanoue Y, Nomura S, Yoneoka D, Et Al. Mental Health Of Family, Friends, And Co-Workers Of Covid-19 Patients In Japan. *Psychiatry Res*. 2020;291. Doi: 10.1016/J.Psychres.2020.113067
11. Saragih S.I, Simorangkir L, Siallagan A, Saragih D.I. Tingkat Kecemasan Dan Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien COVID-19. *Jurnal Keperawatan*

- Jiwa (JKJ). 2022; 10:363-374. Accessed October 22, 2022. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/view/9524/pdf>
12. Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety And Sleep Quality In Patients With COVID-19. *Complement Ther Clin Pract*. 2020;(Elsevier). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
  13. Hidayat A.A. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Salemba Medika. Published Online 2006.
  14. Kozier B. *Fundamentals Of Nursing: Concept Theory And Practices*. (Kozier B, Ed.). Pearson Education; 2004.
  15. Alteni E, Baglioni C, Espie CA, Et Al. Dealing With Sleep Problems During Home Confinement Due To The COVID-19 Outbreak: Practical Recommendations From A Task Force Of The European Cbt-I Academy. *J Sleep Res*. 2020;29(4). Doi:10.1111/jsr.13052
  16. Shi L, Lu Za, Que Jy, Et Al. Prevalence Of And Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among The General Population In China During The Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Jama Netw Open*. 2020;3(7). Doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.14053
  17. Lameky YV, Tauran I. Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Perawat Di Masa Pandemi COVID-19. *Journal Of Health Research" Forikes Voice"*. 2022;13(1):175-179. Doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13133>
  18. Purnamasari F, Andriani R, Marsiwi RA. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Perawat Pada Masa Pandemi COVID – 19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*. 2021;5 No.1.
  19. Wang Z, Qiang W, Ke H. *A Handbook Of 2019-Ncov Pneumonia Control And Prevention*. Hubei Science And Technology Press. Published Online 2020.
  20. Huang C, Wang Y, Li X, Et Al. Clinical Features Of Patients Infected With 2019 Novel Coronavirus In Wuhan, China. *The Lancet*. 2020;395(10223):497-506. Doi:10.1016/S0140-6736(20)30183-5
  21. Levani Y, Prastya Da, Mawaddatunnadila S. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis Dan Pilihan Terapi. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. 2021;17 No. 1:46.
  22. Burhan E, Dwi Susanto A, Isbaniah F, Et Al. *Pedoman Tatalaksana COVID-19*. Edisi 3. (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI) PDSKI (PERKI), PDSPDI (PAPDI), PDA Dan TII (PERDATIN), IDAI (IDAI), Ed.); 2020.
  23. Potter PA, Perry AG. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, Dan Praktik*. Vol Volume 2. Edisi 4. Egc; 2006.
  24. Mardjono M, Sidharta P. *Neurologi Klinis Dasar*. Dian Rakyat; 2008.
  25. Ramaiah S. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. . 1st Ed. Yayasan Obor Indonesia; 2003. Accessed October 23, 2022. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Lojsrmtwyacc&oi=fnd&pg=pa13&dq=menurut+savitri+ramaiah+\(2003\)+&ots=v5pso3xd-b&sig=zncvsudkp8iw9rfsqstfzfc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=menurut%20savitri%20ramaiah%20\(2003\)&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Lojsrmtwyacc&oi=fnd&pg=pa13&dq=menurut+savitri+ramaiah+(2003)+&ots=v5pso3xd-b&sig=zncvsudkp8iw9rfsqstfzfc&redir_esc=y#v=onepage&q=menurut%20savitri%20ramaiah%20(2003)&f=false)
  26. Cahyanti N. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sebelas Maret Surakarta. Published Online 2011.
  27. Ifdil, Annisa FD. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 2016; Volume 5 [Number 2. Accessed October 23, 2022. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/viewfile/6480/5041>
  28. Maslim R. *Diagnosis Gangguan Jiwa PPDGJ-III*. (Pt Nuh Jaya., Ed.); 2013.
  29. Fadel. M. Hubungan Antara Pembelajaran Jarak Jauh Dengan Tingkat Kecemasan Pada Guru Sma Di Kabupaten Tolitoli. Makassar. Published Online 2021.
  30. Fitria L, Ifdil I. Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi COVID -19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*. 2020;6(1):1. Doi:10.29210/120202592
  31. Keliat BAK, Marlina T, Windarwati H.D, Et Al. Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Mental Helath

- And Psychosocial Support) COVID-19: Keperawatan Jiwa. FIK UI; 2020. <https://ipkji.org/dkjpgs/file-buku-seri-2/>
32. Saputro H, Fazrin I. Anak Sakit Wajib Bermain Di Rumah Sakit: Penerapan Terapi Bermain Anak Sakit; Proses, Manfaat Dan Pelaksanaannya. (Yalestyarini E, Ed.). Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes); 2017. <https://books.google.co.id/books?id=Elbfdwaaqbaj&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
  33. Hidayat AAA. Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah. Salemba Media. Published Online 2012.
  34. Guyton AC, Hall JE. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. EGC; 2007.
  35. Hidayat AAA. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. Published Online 2008.
  36. Firmansyah DQ. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika; 2020.
  37. Sukmawati NMH, Putra IGSW. Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. Wicaksana: Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan. 2019; Volume: 3, No. 2:30-38.
  38. Ilpaj SM, Nurwati N. Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial. 2020;3(1):16-28.
  39. Mulyani SP. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pasien COVID-19 Dengan Diabetes Melitus: Evidence Based Nursing. Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Bandung. Published Online 2021.
  40. Amiruddin R. Kebijakan Dan Respons Epidemik Penyakit Menular. PT Penerbit IPB Press; 2019. <https://books.google.co.id/books?id=Nssseaaaqbaj&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
  41. Badan Pusat Statistik. Survei COVID-19. Bps.Go.Id. Published 2022. <https://covid-19.bps.go.id/home/infografis>
  42. Biswas R. Are Men More Vulnerable To COVID-19 As Compared To Women?. Journal Of Scientific & Technical Research. 2020;27(2):20645-20646.
  43. Putra MRB, Primawati I, Putriyuni A, Hasni D. Risiko Pribadi Penularan COVID-19 Pada Masyarakat Di Kota Padang, Sumatera Barat Tahun 2020. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2022;9(1):29-42.
  44. Mariani A, Kurniawidjaja M. Analisis Faktor Risiko COVID-19 Pada Pekerja Perkantoran Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;6(2):1218-1232.
  45. Stuart GW. Psyciatric Nursing. Ed 10. Egc; 2013.
  46. Fortuna AD, Saputri ME, Wowor TJF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Warga Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2021 Di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. Jurnal Keperawatan. 2022;10(1):33-44.
  47. Hasanah R. Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Dalam Upaya Pencegahan COVID-19 Di Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. Jurnal Penelitian Farmasi & Herbal. 2021;4(1):39-47.
  48. Pratiwi L, Liswanti Y, Nawangsari H. Korelasi Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Dan Tingkat Depresi Orang Tanpa Gejala COVID 19. Malahayati Nursing Journal. 2022; Volume 4 Nomor 7:1703-1708.
  49. Rachmawati Y. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Corona Virus Disease Di Ruang Intensif Hcu Edelweis. Doctoral Dissertation, Stikes Bina Sehat PPNI. Published Online 2021.
  50. Latif N, Susilaningsih, Maulidia R. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. Professional Health Journal. 2020; Volume 2, No. 1:1-8. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/phj>

51. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Cetakan V. Rineka Cipta.; 2015.
52. Wicaksono D.W. Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental And Management Nursing Journal*. 2012;1(1):46-58.
53. Nurjanah S. Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi COVID 19 Di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020; Volume 3 No 3:329-334.