

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Covid 19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru dan penyakit ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. Covid-19 ini sekarang menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia (WHO, 2020). Di luar Cina, peta persebaran virus ini telah terjadi di banyak negara, termasuk Hongkong, Makau, Taiwan, Australia, Belgia, Kamboja, Kanada, Firlandia, Prancis, Jerman, India, Italia, Jepang, Malaysia, Nepal, Filipina, Rusia, Srilanka, Singapura, Spanyol, Swedia, Thailand, Republik Korea, Uni Emirat Arab, Vietnam, dan masih banyak lagi. Covid-19 telah merambah, lebih dari 200 negara di seluruh dunia. Sejumlah kasus kematian pun telah dilaporkan (Tjandra, 2020)

Kasus yang tercatat dari WHO pada tanggal 17 Oktober 2020 sebanyak 39.196.259 orang terkonfirmasi covid 19 dan 1.101.298 orang meninggal yang tersebar di berbagai negara. Di Indonesia pada tanggal 17 Oktober 2020 tercatat 357.762 orang terkonfirmasi covid 19, 12.431 orang meninggal dunia yang tersebar di 34 provinsi (Satgas Covid 19). Data di Jawa Tengah terupdate pada tanggal 17 Oktober 2020 total terkonfirmasi 29.582 dirawat 3.476 sembuh 23.833 meninggal 2.284 (Dinkes Jateng). Di Surakarta

tercatat yang terkonfirmasi 499 orang, 87 orang dirawat sembuh 380 meninggal 32 orang, suspect 38 orang.

Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (IDI) mencatat sebanyak 24 dokter meninggal dunia terkait virus corona COVID-19. Dari rilis yang diterima DW Indonesia, 24 dokter tersebut terdiri dari 19 dokter umum dan spesialis, dan 5 dokter gigi. Tak hanya dokter, IDI juga mencatat 6 perawat meninggal dunia terkait virus corona.(Putra, 2020) Virus Corona penyebab COVID-19 sangat mudah menular.. Oleh karena itu, para tenaga medis yang sering kontak dengan pasien COVID-19 perlu menjaga kesehatan dan menjaga kualitas tidur agar kondisi kesehatan tetap terjaga agar mereka terlindungi dari infeksi virus Corona (Kevin, 2020).

Tidur adalah suatu proses pemulihan, dalam proses ini bermanfaat untuk mengembalikan kondisi tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat mengalami kelelahan dan penurunan konsentrasi. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Kualitas tidur juga memiliki komponen subjektif dan objektif. Kualitas tidur berhubungan dengan jumlah total tidur, sebaik mana tidur yang dirasakan, dan apakah seseorang mendapatkan tidur NREM dan REM yang cukup (Wilkinson, 2016).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak

fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak konsentrasi (Potter & Perry, 2010). Kurang tidur dapat mempengaruhi konsentrasi dan merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan memori, belajar, pertimbangan logis, dan penghitungan matematis. Gangguan tidur dapat mengakibatkan kemerosotan mutu hidup. Misalnya, gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada siang hari dan mempengaruhi status fungsional dan mutu hidup (Nancy, 2013).

Kurang tidur dapat mengakibatkan dampak negatif. Saat kita terjaga, kita menyimpan suatu keadaan yang disebut '*sleep debt*' yang dapat diganti hanya melalui tidur. Hal ini diatur oleh suatu mekanisme dalam tubuh yang disebut sebagai '*sleep homeostat*', yang mengatur keinginan kita untuk tidur. Jika jumlah '*sleep debt*' besar, maka '*sleep homeostat*' akan memberitahukan pada kita bahwa kita perlu tidur lebih banyak (Robotham, *et.al.*, 2011).

Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Wilkinson, 2016).

Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan tubuh, sama seperti mendapatkan prestasi yang baik. Saat ini dilaporkan 2/3 pekerja mengalami kekurangan tidur. Bagi pekerja yang mengalami kekurangan tidur, kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur berkaitan dengan mengantuk ketika siang hari, suasana hati yang buruk, peningkatan untuk menggunakan stimulan, buruknya performa di tempat kerja, dan meningkatnya risiko cedera. (*National Adolescent and Young Adult Health Information Center*, 2014).

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, salah satu diantaranya adalah kecemasan (Chayatin dan Mubarak, 2012). Kecemasan sering kali mengganggu tidur. Seseorang yang pikirannya dipenuhi dengan masalah pribadi dan merasa sulit untuk rileks saat akan memulai tidur. Kecemasan meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap IV NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun (Kozier, 2010).

Cemas merupakan hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Cemas juga dapat menjadi beban berat yang menyebabkan kehidupan individu tersebut selalu dibawah bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental yang disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan rasa tidak waspada terhadap ancaman, kecemasan berhubungan dengan stress fisiologis maupun psikologis. Artinya,

cemas terjadi ketika seseorang terancam baik fisik maupun psikologis (Asmadi, 2008).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2013). Gejala kecemasan yang dialami oleh remaja adalah: perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar (Asmadi, 2008).

PT Bumi suksesindo adalah perusahaan tambang kelas dunia yang mengoperasikan tambang emas dan tembaga Tujuh Bukit di banyuwangi Jawa Timur , dan sebagian dari karyawannya sangat dimungkinkan untuk melakukan perjalanan dalam tugasnya. Di era pandemi Covid-19 tentu akan rentan untuk terpapar virus tersebut , maka dari itu sebagian pelaku perjalanan akan mengalami gangguan kecemasan dialami oleh para karyawan.

Hasil wawancara terhadap 10 karyawan yang melakukan perjalanan dinas, diperoleh bahwa 9 Karyawan menyatakan merasa cemas dan takut , daya konsentrasi berkurang, dimana menyatakan tangan berkeringat, mudah marah tanpa alasan yang benar, sering sesak napas, dan merasa mudah capek. Karakteristik masalah tersebut merupakan ciri khas kecemasan, dimana jika masalah ini tidak segera diatasi akan menimbulkan gejala kecemasan yang

lebih akut. Hasil wawancara dengan 9 orang karyawan yang teridentifikasi mengalami kecemasan tentang kualitas tidur mereka 8 orang diantaranya menyatakan tidak dapat tidur puas, kadang-kadang terbangun pada tengah malam, sering mimpi buruk, dan merasa tidak dapat bernapas dengan baik, memiliki durasi tidur yang kurang (6 jam), sedangkan 1 orang karyawan lainnya tidak mengalami masalah tidur. Hasil wawancara tersebut mengindikasikan bahwa dari 8 karyawan yang menunjukkan gejala kecemasan 3 diantaranya memiliki kualitas tidur yang tidak normal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penelitian tentang: Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19 penting dilakukan. Alasan pemilihan tempat di PT Bumi Suksesindo karena ketersediaan karakteristik sampel, sehingga memudahkan dalam pelaksanaan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19

b. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kecemasan pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19.
- c. Menganalisis hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan literature bagi masyarakat umum tentang besarnya pengaruh kecemasan dengan kualitas tidur pada pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pekerja

Diharapkan pekerja dapat mengontrol kecemasan sehingga kualitas tidur semakin baik dan akhirnya kesehatan juga semakin baik.

b. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi PT Bumi Suksesindo pentingnya kecemasan dalam mempengaruhi kualitas tidur sehingga lebih memperhatikan kondisi pekerja sehingga kesehatan terjaga dan kinerja meningkat.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur pada pelaku perjalanan PT Bumi suksesindo di era pandemi covid-19.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan data awal untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur seseorang pada situasi maupun populasi yang berbeda.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, namun terdapat beberapa perbedaan yang membedakan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang ini.

Table 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Metode dan Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Hastuti, dkk (2016), dalam <i>Jurnal Motorik Vol. 11 Nomer 22, Februari 2016</i> yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten"	Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel yang digunakan <i>non probability sampling</i> dengan jenis <i>purposive sampling</i> untuk menentukan responden penelitian (n=53). Pengumpulan data menggunakan kuesioner HRS-A untuk tingkat kecemasan dan PSQI untuk kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan pesponden pada penelitian ini memiliki umur rata-rata 21,64 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (79,2%). Sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten adalah ringan yaitu sebanyak 25 responden (47,2%). Sebagian besar kualitas tidur pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Klaten adalah buruk yaitu sebanyak 32 responden (60,4%). Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten dengan nilai $p < 0,014$ ($p < 0,05$)	Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas dan terikatnya, jenis penelitian, teknik analisis data. Perbedaan yang mendasar dalam penelitian ini terletak pada tempat dan waktu, populasi, sampel penelitian dan instrumen penelitian. Dalam penelitian terdahulu sampel penelitian adalah mahasiswa, sedangkan pada penelitian ini adalah Karyawan, dalam penelitian terdahulu instrumen penelitian menggunakan Skala HRS-A, untuk sampel mahasiswa sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala RCMAS untuk sampel karyawan.

-
- 2 Dariah & Okatiranti (2015), dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015* yang berjudul "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat" Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan menggunakan rancangan survey *cross sectional*, dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah 198 lansia, sampel yang digunakan yaitu lansia yang datang ke posbindu, dengan sampel 66 orang. Analisa data penelitian ini menggunakan uji korelasi Rank Spearmans. Hasil penelitian menunjukan bahwa tidak satupun dari responden yang tidak mengalami kecemasan, sangat sedikit responden (7,6%) mengalami kecemasan ringan, sebagian besar responden (60,0%) mengalami kecemasan sedang, sebagian kecil responden (31,8%) mengalami kecemasan berat, dan tidak satupun responden mengalami panik. Selain itu sebagian responden (45,4%) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian lagi responden (54,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisa menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia, dengan nilai korelasi 0,765 yang menandakan bahwa kedua variabel berhubungan yang kuat dan nilai $p < 0,000$ ($\alpha < 0,000$).
- Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas dan terikatnya, jenis penelitian, teknik analisis data. Perbedaan yang mendasar dalam penelitian ini terletak pada tempat dan waktu, populasi, sampel penelitian dan instrumen penelitian. Dalam penelitian terdahulu sampel penelitian adalah lansia, sedangkan pada penelitian ini adalah remaja, dalam penelitian terdahulu instrumen penelitian menggunakan Skala ZSAS, untuk sampel lansia sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala RCMAS untuk sampel karyawan
-