

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang atau suatu makhluk hidup tidak aktif.<sup>1</sup> Banyak pertanyaan tentang apa sebenarnya manfaat tidur, dari berbagai penelitian ternyata tidur efektif untuk mencegah terjadinya penyakit seperti penyakit; jantung, penyakit ginjal, hipertensi, diabetes, stroke, dan obesitas.<sup>2</sup> Pada tahun 2014, Buysse DJ<sup>3</sup> menjelaskan bahwa tidur yang sehat secara keseluruhan mencakup 5 aspek berbeda yaitu kualitas tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, rutinitas tidur, dan waktu tidur.<sup>4</sup>

Menurut Jahrami, et al., 2021, persentase orang yang mengalami gangguan tidur sekitar 35,7%<sup>5</sup> Dalam penelitian lain oleh Donskoy, et al., 2018, sekitar 36% anak-anak pada usia 3-5 tahun. dan 20% usia 5-10 tahun mengalami gangguan tidur seperti; insomnia.<sup>6</sup>

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa persentase orang yang mengalami insomnia di seluruh dunia kira-kira 10-30%, bahkan masuk ke kisaran 50-60%.<sup>7</sup> Sementara penelitian berbeda yang dilakukan di Indonesia oleh Peltzer et al., 2018, mengatakan bahwa 11% dari peserta berusia 15 tahun ke atas yang mengikuti “*Indonesia Family Life Survey in 2014-2015*” memiliki masalah tidur dan memiliki gejala kesulitan tidur.<sup>8</sup> Studi lain oleh Probosiwi et al., 2017, menyebutkan bahwa 11,7% orang Indonesia menderita Insomnia<sup>9</sup>

Definisi kesehatan jiwa menurut *World Health Organization* (WHO), adalah ketika seseorang memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan yang dialami seperti; stres, atau bekerja dan dapat membantu orang lain keluar dari masalahnya.<sup>10</sup>

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa, menurut sebuah studi oleh Travasso et al., 2014., terdapat 3 faktor yang menyebabkan timbulnya kekerasan yang dilakukan oleh orang yang dicintai, kondisi kerja yang buruk, dan pasangan yang sering mabuk karena alkohol dan umumnya berdampak negatif terhadap kesehatan jiwa.<sup>11</sup>

Menurut Jones et al., 2021, sekitar 10-20% remaja mengalami gangguan kesehatan jiwa secara global dan hasil ini kemungkinan karena pandemi COVID-19.<sup>12</sup> Sementara studi lain yang dilakukan oleh Harum et al., 2018, mengatakan ada sejumlah orang dewasa yang menderita masalah tidur terutama karena stres (46,28%), depresi (31,72%), dan sakit kronis (16,84%).<sup>13</sup> Menurut penelitian Wiguna et al., 2020, wabah COVID-19 membuat banyak negara

meningkatkan protokolnya, terutama di Indonesia di mana siswa dan anak-anak dari semua tingkatan kelas diminta untuk belajar di rumah untuk membatasi penyebaran penyakit.<sup>14</sup>

Menurut sebuah studi oleh Bhat et al., 2021 mengatakan bahwa karena COVID-19 menimbulkan banyak masalah kesehatan jiwa seperti; kecemasan (6 sampai 50%), depresi (15 – 48%), *post traumatic stress disorder* (34 – 38%), dan stres (8- 82%) di seluruh dunia.<sup>15</sup>

Menurut penelitian Idrissi et al, 2020, 827 orang sebagian besar wanita mengalami gangguan tidur seperti insomnia (56%) dan juga mengalami gangguan kesehatan jiwa seperti; kecemasan (30%). Studi tersebut menyimpulkan bahwa tidur berperan signifikan pada kesehatan jiwa, selain itu, kurangnya pengetahuan tentang rutinitas tidur dapat menyebabkan lebih banyak orang menderita gangguan jiwa atau tidur.<sup>16</sup> Studi lain oleh Franceschini et al., 2020 mengatakan bahwa karena pembatasan COVID-19 banyak orang mengalami gangguan tidur dibandingkan sebelum pandemi. Sekitar 80% wanita di Italia menderita stres, kecemasan, dan depresi yang parah karena mengubah rutinitas tidur mereka seperti bangun lebih awal atau tidur lebih lama dari biasanya.<sup>17</sup>

Sebuah studi di Indonesia oleh Herawati et al., 2019 mengatakan bahwa dari 450 mahasiswa di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang mengalami rutinitas tidur yang buruk memiliki peluang 4,7 kali untuk mengalami gangguan kesehatan jiwa seperti; stres dibanding mereka yang tidak memiliki kesulitan tidur.<sup>18</sup>

Berdasarkan data dari hasil penelitian di atas, perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dengan kesehatan jiwa pada remaja di Indonesia pada masa pandemi COVID-19.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian ini perlu dilakukan karena adanya kaitan antara perubahan kualitas tidur dengan peningkatan gangguan Kesehatan Jiwa pada populasi remaja selama masa pandemi ini.

Masa pandemi ini memaksa masyarakat bekerja dari rumah, belajar dari rumah dan harus membatasi kegiatan di luar rumah sampai penyebaran Covid-19 dapat diatasi. Pembatasan seperti ini menyebabkan remaja lebih cenderung merasa tertekan, stres, dan gampang tersinggung atau marah dibandingkan keadaan normal.

Faktor seperti tidur dan Kesehatan Jiwa sangat penting dalam perkembangan dan pertumbuhan seorang remaja, maka perlu diketahui hubungan kualitas tidur dengan kesehatan jiwa selama masa pandemi usia 10-24 tahun di Indonesia.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan kesehatan jiwa pada remaja di Indonesia pada masa pandemi ?

### **1.4 Tujuan penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

- Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kesehatan jiwa pada remaja di berbagai daerah di Indonesia selama masa pandemi.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus:**

- Untuk mengetahui pola kualitas tidur remaja di Indonesia selama masa pandemi COVID-19
- Untuk mengetahui gambaran kesehatan remaja di Indonesia selama masa pandemi COVID-19

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Akademis**

- Memberikan ilmu pengetahuan baru mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan Kesehatan Jiwa.
- Menjadi referensi bagi penelitian berikutnya

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Dapat meningkatkan pengetahuan remaja di Indonesia mengenai dampak kualitas tidur terhadap Kesehatan Jiwa.