

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Bulan Desember 2019, pertama kali ditemukannya kasus pneumonia yang diakibatkan oleh virus dengan varian baru yakni virus SARS-CoV-2, dan penyakitnya yang disebut sebagai Coronavirus disease-19 (COVID-19).<sup>1</sup> Virus ini dengan sangat cepat menular dan menjadi sebuah pandemi (ditetapkan oleh WHO sebagai organisasi kesehatan dunia) yang melanda seluruh negara di dunia.<sup>2</sup> Penyebaran virus yang sangat cepat ini membuat negara-negara mengambil tindakan untuk mencoba mengantisipasi penyebaran virus COVID-19 yang sangat cepat ini, seperti memberlakukan lockdown dalam negeri, protokol kesehatan, dan lainnya.

Virus ini diduga dapat memicu terjadinya gejala seperti kecemasan, depresi, stress, bahkan mengganggu kualitas tidur dari penderita penyakit COVID-19 ini.<sup>3</sup> Kualitas tidur menjadi sebuah faktor penting yang memiliki pengaruh besar terhadap daya tahan tubuh.<sup>4</sup> Memiliki jadwal tidur yang baik dan cukup, secara tidak langsung akan meningkatkan imunitas, sehingga mempersulit virus untuk masuk ke dalam tubuh.<sup>5</sup>

Indonesia dengan tingkat kepadatan penduduk terbanyak ke 4 di dunia, diperkirakan pandemi ini akan berlangsung dalam periode waktu yang lebih lama. Presiden Joko Widodo melaporkan pertama kali menemukan dua kasus infeksi COVID-19 di Indonesia pada 2 Maret 2020<sup>6</sup>, dan hingga saat ini masih ditemukan kasus infeksi COVID-19.

Seperti yang sudah disebutkan di atas, virus ini dapat menyebabkan gangguan saat sedang tidur. Penelitian ini sendiri dibuat agar peneliti dapat melihat apakah terdapat hubungan antara gejala dan tingkat keparahan yang dialami pasien COVID-19 terhadap kualitas tidurnya. Sebagai contoh, keberadaan penyakit COVID-19 bisa menimbulkan kecemasan yang berlebih dan stress bahkan hingga depresi yang berlebih sehingga menyebabkan gangguan tidur.<sup>7</sup> Tidak lupa gejala-gejala lain yang dialami seperti sesak napas, dan lainnya bisa memengaruhi

Berdasarkan tingkat severitasnya, COVID-19 dibagi menjadi 4 kategori, yaitu tanpa gejala, gejala ringan, gejala sedang, dan gejala berat.<sup>8</sup> Penyebaran COVID-19 ini akan semakin cepat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, penyakit komorbid, masalah perekonomian, hingga budaya dan kepercayaan yang timbul di masyarakat. Masyarakat secara terpaksa harus mencari nafkah untuk dapat menghidupi keluarganya, sehingga banyak yang melanggar aturan kesehatan yang berlaku.<sup>9</sup>

Tidur merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh setiap manusia. Meskipun terlihat tubuh berada dalam kondisi beristirahat, namun otak sebagai pusat pengaturan sistem tubuh masih tetap bekerja. Otak akan tetap mengatur sistem peredaran darah, aktivitas jantung, sistem pencernaan, dan yang lainnya.<sup>10</sup> Kebutuhan tidur setiap individu pun berbeda-beda, *National Sleep Foundation* membuat sebuah tabel yang isinya menunjukkan adanya penurunan waktu tidur sekitar 1-2 jam pada manusia seiring bertambahnya usia.<sup>11</sup> Kualitas Tidur sendiri dapat terganggu akibat faktor-faktor tertentu seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan eksternal. Faktor eksternal yang dimaksud adalah ruangan tempat individu tidur (dalam hal ini kondisi ruangan, cahaya, suhu, suara) berperan penting dalam baik ataupun buruknya kualitas tidur individu.<sup>12</sup>

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa virus COVID-19 ini memberikan dampak yaitu gangguan tidur pada individu. Menurut Jahrami, sekitar 75 persen individu yang terkena virus COVID-19 memiliki gangguan tidur akibat gejala yang timbul seperti batuk, demam, dan kesulitan dalam bernapas. Hal ini juga dapat diperberat dengan adanya efek samping dari pemberian obat dan nyeri yang dapat muncul.<sup>13</sup>

Individu yang sudah sembuh dari virus COVID-19 ini seringkali masih mengalami gejala-gejala tertentu yang disebut sebagai gejala post COVID 19, salah satu gejala tersebut adalah gangguan kualitas tidur. Oleh karena inilah, peneliti ingin melihat apakah ketika individu sudah sembuh dari virus COVID-19, individu masih memiliki gejala post COVID dan apakah terdapat hubungan dengan kualitas tidur dari individu tersebut.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Melihat kasus infeksi virus COVID-19 yang sedang marak terjadi belakangan ini di Indonesia, peneliti ingin menemukan hubungan apakah severitas COVID-19 yang diderita individu akan berdampak pada kualitas tidur setelah individu tersebut telah sembuh dari virus ini . COVID-19 sendiri memiliki tingkat severitas yang dibagi menjadi beberapa kelompok besar, dengan gejala masing-masing yang muncul. Ketika pasien sudah sembuh dari infeksi virus COVID-19, terdapat kemungkinan beberapa gejala masih dialami oleh pasien tersebut (gejala post COVID-19), salah satu gejalanya adalah gangguan tidur. Oleh karena itu,peneliti ingin melihat apakah pasien yang telah sembuh dari infeksi virus COVID-19 memiliki permasalahan terhadap kualitas tidur.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- Apakah terdapat hubungan antara tingkat severitas COVID-19 dengan kualitas tidur pada pasien post COVID-19?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

- Mengetahui hubungan antara tingkat severitas COVID-19 dengan kualitas tidur pada pasien post COVID-19.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Mengetahui prevalensi pasien yang terinfeksi COVID-19 dan gejala yang dialaminya.
- Mengetahui kualitas tidur pasien post COVID-19.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan masalah virus COVID-19 dan hubungannya dengan kualitas tidur.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Melihat apakah individu yang sudah pernah terkena virus COVID-19 memiliki gambaran mengenai penyakit yang dideritanya, seberapa parah gejala yang dialaminya dan dampaknya terhadap kualitas tidur individu tersebut.
- Meningkatkan kesadaran individu akan keberadaan virus COVID-19 ini sehingga diharapkan resiko munculnya virus ini akan lebih berkurang.
- Meningkatkan kesadaran individu bahwa tidur merupakan sebuah kebutuhan pokok yang penting karena dampak yang diberikan sangat besar pada tubuh.

