

PENYULUHAN TENTANG KUALITAS TIDUR PADA MASA PANDEMI COVID-19

COUNSELING ON SLEEP QUALITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Sulistyani

Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi: Sulistyani. Alamat email: sul271@ums.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menimbulkan berbagai masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, salah satunya adalah trauma psikis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur sulit untuk didefinisikan namun dapat diidentifikasi dengan instrumen penilaian PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Kualitas tidur yang baik mempunyai peran penting dalam meningkatkan fungsi kognitif terutama retensi memori. Kualitas tidur malam yang buruk menyebabkan kantuk di siang hari dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kognitif pada pelajar atau mahasiswa siswa dan mempengaruhi nilai akademik. Tujuan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik. Hasil penyuluhan terdapat 60% gangguan tidur pada peserta penyuluhan dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang kualitas tidur. Simpulan yang dapat diambil adalah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Penyuluhan, kualitas tidur, pandemi Covid-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic causes psychological trauma. It has an impact on sleep quality. PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index assessment instrument) is the instrument to identify sleep quality disorders. Good quality sleep can improve cognitive function, particularly memory retention. A poor night's sleep quality causes daytime sleepiness and affects physical, cognitive health, and academic grades. The purpose of the counseling is to increase knowledge about good sleep quality. There were 60% sleep disorders in counseling participants and an increase in knowledge about sleep quality. The conclusion is counseling can increase knowledge about good sleep quality.

Keywords: Counseling, Sleep Quality, Covid-19 Pandemi

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 menimbulkan berbagai masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia, salah satunya adalah trauma psikis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu kesehatan mental masyarakat secara umum dan juga tenaga kesehatan. Beberapa kebijakan yang diterapkan untuk mengurangi penyebaran COVID-19 (misalnya karantina) ternyata memiliki beberapa efek negatif terhadap kondisi psikologis seseorang sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur (Zainab, 2021).

Kualitas tidur sulit untuk didefinisikan, namun sering digunakan dalam berbagai penelitian dengan parameter-parameter atau instrumen penilaian. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan persepsi subjektif seseorang yaitu dari kemudahan onset tidur, maintenance tidur, total waktu tidur dan bangun lebih awal. Sedangkan, tidur yang tidak nyenyak, gerakan selama tidur, dan kecemasan, ketegangan juga berhubungan dengan kualitas tidur (Allison et al, 2008).

Kualitas tidur yang baik mempunyai peran penting dalam meningkatkan fungsi kognitif terutama retensi memori. Kualitas tidur malam

yang buruk menyebabkan kantuk di siang hari dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kognitif pada pelajar atau mahasiswa siswa dan mempengaruhi nilai akademik (Ganpat M, 2019).

Kualitas tidur dapat diukur dengan instrument PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). PSQI mengukur kualitas tidur retrospektif dan gangguan selama periode 1 bulan untuk digunakan dalam praktek klinis dan penelitian. PSQI membedakan antara tidur yang baik dan yang buruk, dan memberikan penilaian, singkat klinis berguna beberapa gangguan tidur (Smith et al, 2003). PSQI merupakan kuesioner yang dinilai sendiri oleh individu yang menilai persepsi individu dari kualitas tidurnya selama bulan sebelumnya. PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam tujuh komponen yang mencerminkan aspek yang berbeda dari tidur. Setiap pertanyaan mencetak skor pada skala mulai dari 0 sampai 3, dengan 0 menunjukkan tidak adanya keluhan tidur dan 3 menunjukkan keluhan yang paling berat. Ketujuh komponen kemudian ditambahkan untuk membentuk skor global PSQI, mulai dari 0 sampai 21, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk.

Kualitas tidur dikatakan baik apabila jumlah skor penilaian ≤ 5 , sedangkan kualitas tidur dikatakan buruk apabila jumlah skor penilaian > 5 (Buysse et al 2008). Validitas instrumen PSQI adalah 0.89 dan reliabilitas 0.88 (Arifin, 2011).

Oleh karena itu, penulis bermaksud melakukan penyuluhan sekaligus mengidentifikasi adanya gangguan tidur pada peserta penyuluhan selama pandemi Covid-19.

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari penyuluhan ini adalah memberikan edukasi serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik, hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan juga cara mengatasi gangguan tidur. Kualitas tidur yang baik diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas kerja yang baik sehingga bermanfaat untuk diri sendiri dan masyarakat secara luas.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan secara online dengan platform *online zoom meeting* diawali dengan pelaksanaan pretest, selanjutnya pemaparan materi dan dilakukan posttest pada akhir sesi acara. Audiens juga diminta mengisi instrument PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengidentifikasi adanya gangguan

tidur. Kegiatan ini melibatkan peserta penyuluhan di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1 menunjukkan jumlah peserta penyuluhan laki-laki sebanyak 15 orang (75%), sedangkan peserta perempuan berjumlah 5 orang (25%). Peserta penyuluhan memiliki rentang usia antara 19 – 23 tahun dengan rata – rata 21,35 tahun

Tabel 1. Karakteristik peserta penyuluhan

Uraian	Jumlah
Jenis kelamin	
- perempuan	8
- laki laki	12
Usia rata-rata (tahun)	21,35
Kecemasan selama Pandemi	
- Sangat cemas	2
- Cemas (ringan-sedang)	17
- Tidak cemas	1

Jawaban subyektif mengenai kecemasan selama pandemi COvid-19 terdiri dari 2 orang yang menjawab cemas, 17 orang menjawab tidak terlalu cemas (ringan-sedang) dan sebanyak 1 orang mengaku tidak cemas.

Tabel 2. Hasil kuesioner PSQI kualitas tidur

Kualitas tidur	Jumlah (n)
Skor PSQI < 5 (baik)	8
Skor PSQI ≥ 5 (buruk)	12

Selanjutnya analisis jawaban dari instrument PSQI didapatkan kualitas tidur yang

buruk sebanyak 12 orang (60%) dan kualitas tidur yang baik sebanyak 8 orang (40%) selama pandemi COvid-19.

Rata-rata nilai pretest peserta penyuluhan adalah 3,30. Selanjutnya terdapat peningkatan rata-rata nilai posttest sebesar 8,85 pada akhir sesi penyuluhan.

Penyuluhan kualitas tidur ini diharapkan dapat membantu peserta memahami pengertian, faktor risiko serta cara mengatasi kualitas tidur yang buruk selama pandemi Covid-19. Selanjutnya, materi dapat disebarluaskan kepada keluarga ataupun masyarakat luas dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan tentang kualitas tidur selama pandemi Covid-19. Penyuluhan tentang kualitas tidur yang baik dapat dilakukan secara lebih luas dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup serta kinerja (prestasi).

DAFTAR PUSTAKA

Allison G. Harvey, Kathleen Stinson, Katriina L. Whitaker, Damian Moskovitz,

and Harvinder Virk. The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. 2008. *Sleep*. 2008 Mar 1; 31(3): 383–393. Diakses tanggal 8 Agustus 2021: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2276747/>

Smith MT, Wegener ST. The Insomnia Severity Index, Medical Outcomes Study (MOS) Sleep Scale, Pittsburgh Sleep Diary (PSD), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Arthritis & Rheumatism (Arthritis Care & Research)*. 2003;19(5S):S184-S96.

Buyse DJ, Hall ML, Strollo PJ, Kamarck TW, Owens J, Lee L, et al. Relationships Between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and Clinical/Polysomnographic Measures in a Community Sample. *J Clin Sleep Med*. 2008;8(6):563-71.

Arifin Z. Analisis hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di rumah sakit umum propinsi nusa tenggara barat. Depok: Universitas Indonesia; 2011.

Zainab, Alimoradi. Anders, Broström. Hector W.H. Tsang. Mark D. Griffiths. Shahab, Haghayegh. Maurice M. Ohayon. Chung-Ying Lin. Amir H. Pakpour. Sleep problems during COVID-19 pandemic and its' association to psychological distress: A systematic review and meta-analysis. 2021. *Eclinical Medicine Journal*.| VOLUME 36, 100916, JUNE 01, 2021. Diakses tanggal 8 Agustus 2021: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(21\)00196-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(21)00196-6/fulltext)

Ganpat Maheshwari dan Faizan Shaukat. 2019. Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*. 2019 Apr; 11(4): e4357. Diakses tanggal 8 Agustus 2021: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6550515/>.