

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Wabah *pneumonia* terjadi di China, provinsi Hubei, Desember tahun 2019 yang disebabkan karena SARS-CoV-2 dengan cepat menyebar ke penjuru dunia yang diberi nama COVID-19. 2 Maret 2020, dua WNI kontak langsung dengan warga dari Jepang dinyatakan positif COVID-19. Karena hal tersebut, kejadian COVID-19 di Indonesia meningkat pesat.<sup>1</sup>

Karena terjadi peningkatan kasus positif COVID-19, pemerintahan Indonesia akhirnya memberlakukan suatu kebijakan berupa Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang bertujuan untuk mempercepat penanganan COVID-19 dan menghindari penyebaran yang lebih banyak. Karena kebijakan tersebut semua kegiatan masyarakat menjadi terbatas, seperti melakukan pembelajaran, bekerja, dan kegiatan lain secara daring.<sup>2</sup> Salah satu kebijakan yang mempengaruhi mahasiswa adalah pembelajaran dilaksanakan secara daring, pastinya cara pembelajarannya pun berubah drastis. Perbedaan dalam pembelajaran tersebut berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, yang dimana mahasiswa belum terbiasa melaksanakan pembelajaran secara daring dan harus beradaptasi sendiri terhadap perubahan tersebut.<sup>3</sup> Setelah sekitar dua tahun pandemi COVID-19 terjadi, pada tahun 2022 tepatnya bulan Desember tanggal 30, Presiden RI Joko Widodo resmi memberhentikan PPKM di seluruh wilayah Indonesia.<sup>4</sup> Pencabutan kebijakan PPKM tersebut tentu berpengaruh

terhadap pembelajaran, yang awalnya dilakukan secara daring sekarang menjadi luring atau tatap muka. Mahasiswa harus melakukan adaptasi kembali setelah kurang lebih dua tahun melakukan kegiatan belajar secara daring, dan hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.<sup>5</sup>

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kondisi ketika seseorang mampu menghadapi berbagai masalah kehidupan seperti tekanan hidup, menyadari kemampuan, mampu bekerja atau belajar dengan baik.<sup>6</sup> Kesehatan mental sangat penting bagi remaja karena jika mengalami gangguan dalam kesehatan mental akan memengaruhi kualitas tidur, kesulitan fokus, sering lupa dan dapat mengurangi motivasi belajar sehingga kualitas belajar menjadi kurang.<sup>7</sup> Hasil survei I-NAMHS menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental yang paling banyak terjadi pada remaja di Indonesia adalah gangguan kecemasan.<sup>8</sup>

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis dimana seseorang merasa takut yang berlebihan.<sup>9</sup> Jumlah penderita gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 9,8%, jumlah tersebut didapatkan dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.<sup>10</sup> Penyebab kecemasan yang paling sering dialami oleh mahasiswa adalah karena perubahan kegiatan perkuliahan yang awalnya dilakukan secara luring menjadi daring, respon terhadap stressor kurang baik, beban tugas pembelajaran yang lumayan berat, lingkungan yang kurang mendukung, kemampuan mahasiswa membagi kegiatan lain dan waktu untuk belajar.<sup>11</sup> Menurut penelitian, mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan juga akan mengalami gangguan terhadap pola tidurnya.<sup>12</sup>

Gangguan pada tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami penurunan kuantitas dan kualitas tidur, karena secara fisiologis manusia membutuhkan setidaknya

tidur selama 6 jam setiap malam.<sup>9</sup> Gangguan tidur ini dapat terjadi karena beberapa penyebab yang mempengaruhi *Ascending Reticular Activating System* (ARAS) yang menyebabkan seseorang tetap terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tidur. Tentu saja ada dampak dari pola tidur yang buruk seperti letih, merasa lemas, pusing, dan badan menjadi tidak segar.<sup>14</sup> Karena masih sedikit penelitian yang membandingkan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa pada saat dan setelah pandemi, dampak dari pola tidur yang buruk dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, penderita kecemasan pada usia produktif masih tinggi. Sehingga peneliti terdorong untuk membuat KTI yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2020-2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan pada Saat dan Setelah Pandemi COVID-19”.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan angkatan 2020-2021 pada saat dan setelah pandemi COVID-19?

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Perbandingan pengaruh tingkat kecemasan dengan pola tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan angkatan 2020-2021 pada saat dan setelah pandemi COVID-19.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Membandingkan hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pada saat dan setelah pandemi COVID-19 mahasiswa angkatan 2020-2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2020-2021 Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan pada saat dan setelah pandemi COVID-19.
- b. Mengetahui pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan angkatan 2020-2021 pada saat dan setelah Pandemi COVID-19.
- c. Mengetahui perbandingan pengaruh tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Unuiversitas Pasundan angkatan 2020-2021 pada saat dan setelah pandemi COVID-19.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Peneliti**

Melatih cara penulisan KTI, meningkatkan ilmu mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan pada saat dan setelah pandemi COVID-19, juga sebagai syarat untuk mendapatkan gelar S.Ked dan melanjutkan ke tahap program profesi.

### **1.5.2 Institusi**

Manfaat bagi institusi dalam penelitian adalah dapat menyediakan sumber informasi yang akan digunakan untuk penelitian selanjutnya, sebagai literatur dalam melakukan skrining kesehatan mengenai pencegahan terjadinya kecemasan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan agar tidak mengganggu pola tidurnya.

### **1.5.3 Mahasiswa**

Manfaat penelitian bagi mahasiswa adalah mahasiswa dapat meningkatkan dan menjaga status kesehatan mental agar tidak mengganggu pola tidur dan dapat melakukan pembelajaran dengan baik tanpa adanya gangguan.