

## **Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi covid-19**

**Moh. Arip<sup>1</sup>, Cembun<sup>2</sup>, Zulkifli<sup>3</sup>, Theresia Avila Kurnia<sup>1(CA)</sup>, Baiq Rista Ananta Pratiwi<sup>5</sup>,  
Ni Putu Sumartini<sup>6</sup>**

<sup>(1,2,3,5,6)</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia.

<sup>4 (CA)</sup>Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia;  
[theresiaavilakurnia@gmail.com](mailto:theresiaavilakurnia@gmail.com) (Corresponding Author)

### **ABSTRACT**

The unknown pneumonia problem was first reported in the city of Wuhan, China. World Health Organization gave the name of the disease caused by this viral infection is COVID-19. Anxiety is one of the impacts of the COVID-19 pandemic situation experienced by everyone. Anxiety is a state of mind characterized by physiological and psychological tension and worry caused by the anticipation of negative or undesirable events. Sleep quality refers to the depth and balance of REM and NREM sleep phases achieved during sleep. This poor sleep is also influenced by anxiety that lasts for a long time. This study aims to determine the correlation between anxiety and the sleep quality of health workers at the Ampenan Community Health Center during the 2021 COVID-19 pandemic. This research model is an analytical observational study with a cross-sectional design involving health workers at the Ampenan Community Health Center. For statistical analysis using chi-square. Based on the research results, it shows that the majority of health workers experience anxiety (58.5%) while the sleep quality of health workers mostly experiences sleep quality in the poor category (64.6%). Therefore, the results indicate a statistically significant correlation ( $\rho= 0.000$ ) between anxiety and poor sleep quality among health workers at the Ampenan Community Health Center during the 2021 COVID-19 pandemic, with anxiety acting as a risk factor.

**Keywords: Anxiety; sleep quality, Pandemic; COVID-19**

### **ABSTRAK**

Masalah pneumonia misterius pertama kali diberitakan di city of Wuhan, Tiongkok. Pada February 11, 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberi nama dari penyakit akibat infeksi virus tersebut adalah Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Kecemasan merupakan salah satu dampak dari situasi pandemi COVID-19 yang dialami oleh setiap orang. Kecemasan (anxiety) adalah kondisi seseorang yang berespons secara emosional baik berupa ketegangan fisiologis dan psikologis serta khawatir dalam pikirannya ada hal negatif atau kurang baik akan terjadi. Kualitas tidur ditentukan oleh apakah kedalaman tidur tercapai, dimana terjadi keseimbangan antara fase tidur REM dan NREM. Kualitas tidur dipengaruhi juga oleh kecemasan yang berlangsung cukup lama. Pada penelitian ini bertujuan mengetahui korelasi kecemasan dengan kualitas tidur tenaga Kesehatan di Puskesmas Ampenan diwaktu pandemi COVID-19 tahun 2021. Model riset ini adalah observasional analitik dengan rancangan cross-sectional. Uji analisis statistik menggunakan chi-square. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan sebagian besar mengalami kecemasan (58.5%) sedangkan sebagian besar mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk (64.6%). Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan ada korelasi kecemasan dengan kualitas tidur tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan diwaktu pandemi COVID-19 ( $\rho= 0.000$ ) dengan kecemasan sebagai faktor risiko.

**Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Pandemi, COVID-19**

### **PENDAHULUAN**

Pada 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan temuan kasus pneumonia misterius pertama kali dilaporkan di kota Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok (PDPI, 2020). Data epidemiologi awal sebanyak 66% pasien terpajan berkaitan dengan satu pasar seafood di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok. Sampel

isolat dari pasien yang diteliti menunjukkan adanya infeksi Coronavirus dimana merupakan jenis baru dari betacoronavirus dan diberi nama 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV) (PDPI, 2020). Coronavirus yang terdeteksi Pada 11 Februari 2020, World Health Organization (WHO) memberikan nama bagi virus baru tersebut, yaitu sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) kemudian telah diputuskan bahwa nama dari penyakit akibat infeksi virus tersebut adalah Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (Yuliana, 2020). Pada awalnya transmisi SARS-CoV-2 tidak diketahui apakah dapat melalui manusia-manusia, namun seiring dengan waktu, jumlah kasus akibat virus ini terus bertambah. Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi SARS-CoV-2 dapat menyebar dari manusia ke manusia (PDPI, 2020). Berdasarkan data WHO per tanggal 6 Juni 2020 yang dikutip dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, COVID-19 tersebar di 216 negara dengan jumlah kasus terkonfirmasi positif sebanyak 6.750.521 kasus dan jumlah kematian sebanyak 395.779 kasus (Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19, 2020).

Berdasarkan WHO dalam (Susilo *et al.*, 2020), COVID-19 pertama kali dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 dengan dua kasus terkonfirmasi positif. Pada tanggal 11 Maret WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi (Susilo *et al.*, 2020). Berdasarkan data Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (2020) per tanggal 6 Juni 2020, kasus terkonfirmasi positif di Indonesia sebanyak 31.186 kasus dengan jumlah kematian sebanyak 1.851 kasus. Menurut data sebaran Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (2020) per tanggal 6 Juni 2020, NTB berada pada peringkat 10 besar nasional untuk kasus COVID-19 dengan jumlah kasus terkonfirmasi positif sebanyak 1.208 kasus dan jumlah kematian sebanyak 29 kasus.

Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan (UU RI No. 36 Tahun 2014). Pada masa pandemi COVID-19 seperti saat ini, tenaga kesehatan merupakan orang-orang yang berada paling dekat dengan pasien dalam penanganan kasus COVID-19.

Hasil riset yang dilaksanakan Tan, et al dalam Susanto (2020), mengatakan bahwa dari 94% tenaga kesehatan yang berpartisipasi dalam penelitiannya didapatkan 14,5% mengalami kecemasan, 8,9% mengalami depresi, 7,7% mengalami post traumatic stress disorder (PTSD), dan 6,6% mengalami stres. Hasil riset tersebut memberikan informasi terkait kejadian pandemi COVID-19 saat ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional tenaga kesehatan.

Kecemasan merupakan salah satu dampak dari situasi pandemi COVID-19 yang dialami oleh setiap orang. Kecemasan (anxiety) adalah kondisi seseorang yang berespons secara emosional baik berupa ketegangan fisiologis dan psikologis serta khawatir dalam pikirannya ada hal negative atau kurang baik akan terjadi Menurut Sutejo dalam Han (2019) disebutkan bahwa Kecemasan atau ansietas adalah suatu perasaan tidak santai yang samar samar karena adanya ketidaknyamanan atau rasa takut yang di sertai suatu respon. Kecemasan juga dapat pula di terjemahkan sebagai suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya. Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan (National Alliance on Mental Illness, 2013). Kecemasan yang terus

berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Potter & Perry, 2010).

Tidur yang baik adalah tidur yang membutuhkan jumlah waktu tidur cukup dengan kualitas tidur yang tidak terganggu. Kualitas tidur ditentukan oleh apakah kedalaman tidur tercapai, dimana terjadi keseimbangan antara fase tidur REM (Rapid Eye Movement) dan NREM (Non-Rapid Eye Movement). Tidur yang tanpa keseimbangan kedua fase tidur ini bukan tergolong tidur yang berkualitas, hal ini disebutkan oleh Irvannudin dalam (Sitiatava, 2011).

Kecamatan Ampenan merupakan salah satu wilayah penyebaran COVID-19 di Kota Mataram, hal tersebut berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTB per tanggal 19 Juni 2020 yang menunjukkan terdapat 55 orang positif dan 3 orang meninggal dunia. Dinas Kesehatan Provinsi NTB juga mengatakan bahwa terdapat *cluster* baru dalam penyebaran COVID-19 di NTB, yaitu *cluster* tenaga kesehatan (*nakes*). Jumlah pasien positif COVID-19 berdasarkan *cluster* *nakes* per tanggal 19 Juni 2020 sebanyak 140 orang.

Berdasarkan Profil Puskesmas Ampenan tahun 2020, Puskesmas Ampenan merupakan satu dari 11 puskesmas yang terdapat di Kota Mataram yang terletak di kecamatan Ampenan. Terdapat 65 tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas Ampenan. Pada masa pandemi seperti saat ini, pelayanan kesehatan di Puskesmas Ampenan tetap berjalan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi NTB (2020), satu pasien dari *cluster* *nakes* merupakan tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas Ampenan. Keadaan tersebut tentu akan berpengaruh pada kondisi mental dan emosional tenaga kesehatan lain yang berada di Puskesmas Ampenan, yang juga dapat berpengaruh pada kualitas tidur tenaga kesehatan.

Berdasarkan masalah di atas serta hasil literatur review yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan jumlah penelitian sejenis terbatas, terlebih pada masa pandemi COVID-19. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan pada Masa Pandemi COVID-19 di Puskesmas Ampenan Tahun 2021".

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian non eksperimental. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan penelitian survei *cross sectional*. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasional analitik, sebagaimana yang dijelaskan oleh Notoatmodjo (2010). Metode tersebut dilakukan oleh peneliti dimana merupakan penelitian yang mencoba menggali bagaimana hubungan kecemasan dengan kualitas tidur tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan pada waktu pandemi COVID-19 tahun 2020, kemudian dilakukan analisis dinamika korelasi antara kedua variabel tersebut yaitu kecemasan dan kualitas tidur. Dalam penelitian observasional analitik sebagaimana yang digunakan pada penelitian ini, berdasarkan hasil analisis statistik bisa menunjukkan sejauh mana pengaruh faktor risiko tertentu dengan suatu kejadian (efek).

## **HASIL**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dari tanggal 1 Maret s/d 1 April 2021 maka diperoleh hasil sebagaimana tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

<b>Karakteristik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Umur (tahun)</b>		
17 - 25	5	8
26 – 35	32	49
36 – 45	21	32
46 – 55	7	11
56 – 65	0	0
>65	0	0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	13	20
Perempuan	52	80
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	0	0
Pendidikan Menengah	0	0
Pendidikan Tinggi	65	100
<b>Jenis Pekerjaan</b>		
Dokter	3	5
Perawat	24	37
Bidan	11	17
Lab/PLK	4	6
Ahli Gizi	5	8
Farmasi/Apoteker	5	8
Sanitarian	4	6
Manajemen	5	8
Penyuluh Kesehatan	1	1
Rekam Medik	2	3
Eletromedis	1	1
<b>Lama Masa Kerja (tahun)</b>		
1 – 5	24	37
6 – 10	20	31
11 – 15	2	3
16 – 20	13	20
>20 tahun	6	9

Data pada Tabel 1 menunjukkan data karakteristik responden dengan hasil terbanyak pada kelompok usia dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 32 responden (49%) dan terkecil di kelompok remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 5 responden (8%), tidak terdapat responden yang berusia di atas

masa lansia awal. Berdasarkan tabel tersebut juga didapatkan hasil terbanyak responden perempuan yaitu 55 responden (74%). Keseluruhan responden berada pada kelompok Pendidikan Tinggi sebanyak 65 responden (100%). Tidak terdapat responden pada kelompok pendidikan dasar maupun pendidikan menengah. Responden terbanyak berada pada kelompok jenis pekerjaan sebagai perawat sebanyak 24 responden (37%), sedangkan responden yang paling sedikit pada kelompok jenis pekerjaan sebagai penyuluh kesehatan sebanyak 1 responden (1%) dan elektromedis sebanyak 1 responden (1%). Berdasarkan masa kerja Responden terbanyak selama 1-5 tahun yaitu 24 responden (37%), sedangkan responden paling sedikit dengan masa kerja selama 11-15 tahun yaitu 2 responden (3%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan dan Kualitas Tidur di Puskesmas Ampenan, April 2021. (n=65)

Variabel	n	%
<b>Kecemasan</b>		
Cemas	38	58
Tidak Cemas	27	42
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	42	65
Buruk	23	35

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil yaitu sebagian besar responden berada pada kategori cemas sebanyak 38 responden (58%) dan sebagian besar responden berada pada kategori kualitas tidur buruk sebanyak 42 responden (65%).

Tabel 3. Hasil analisis uji bivariat variabel dependen dan independent

Kecemasan	Kualitas Tidur				Jumlah	p -value
	Buruk		Baik			
	n	%	n	%		
Cemas	35	53,8	3	4,6	38	58,5
Tidak Cemas	7	10,8	20	30,8	27	41,5
Jumlah	42	64,6	23	35,4	65	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil analisis statistik menunjukkan bahwa sebanyak 35 responden (53,8%) mengalami kecemasan dengan kualitas tidur buruk dan 3 responden (4,6%) mengalami kecemasan dengan kualitas tidur baik, sedangkan 7 responden (10,8%) tidak mengalami kecemasan namun kualitas tidurnya buruk, dan 23 responden (35,4%) tidak mengalami kecemasan namun demikian kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil analisis diperoleh *p-value* sebesar 0.000. Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan pada masa pandemi COVID-19 tahun 2021 ( $p=0.000$ ). Nilai *prevalence ratio* (PR) menggambarkan bahwa kecemasan merupakan faktor risiko yang mempengaruhi kualitas tidur (PR=

3.553), sebagaimana telah dijelaskan menurut teori Notoatmodjo (2014) apabila  $PR > 1$  maka hasil tersebut menunjukkan bahwa tenaga kesehatan dengan kecemasan berisiko 3.553 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk bila dibandingkan pada tenaga kesehatan yang tidak mengalami kecemasan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian responden yang mengalami kecemasan, terdapat 27 responden mengalami cemas ringan, 8 responden mengalami cemas sedang dan 3 responden mengalami cemas berat. Hasil ini menjelaskan bahwa semua tenaga kesehatan yang bekerja di Puskesmas Ampenan pada masa pandemi COVID-19 mengalami kecemasan. Gambaran hasil penelitian ini sejalan dengan riset yang dilakukan Fadli et al (2020) yaitu mendapatkan jumlah responden cemas (80%) lebih banyak dibanding responden yang tidak cemas (20%). Sesuai dengan teori sebelumnya bahwa gangguan mental seperti kecemasan dapat dipicu atau diperburuk oleh stress yang berhubungan dengan situasi pandemi. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam bagaimana mereka berinteraksi terhadap stress psikososial seperti ancaman atau kejadian aktual pandemi. Reaksi yang ditimbulkan dapat beragam seperti ketakutan, kecemasan, ketidakpedulian, hingga fatalisme (Taylor, 2019).

Terdapat beberapa karakteristik responden yang dapat mempengaruhi kecemasan, berdasarkan penelitian tentang karakteristik responden menurut umur diketahui bahwa usia dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 51 persen merupakan karakteristik dengan jumlah tertinggi. Hasil yang sama ditunjukkan oleh Lukman (2020) bahwa usia 20-39 tahun merupakan karakteristik dengan jumlah terbanyak pada tenaga kesehatan yang telah mengalami masalah kesehatan mental akibat pandemi COVID-19. Hasil Penelitian lainnya oleh Puspanegara dalam Fadli *et al* (2020) menjelaskan adanya hubungan antara usia dewasa akhir dengan mekanisme *coping* dan kecemasan, terbanyak usia 21-45 tahun mengalami kecemasan. Pada waktu pandemi COVID-19, tenaga kesehatan mengalami perasaan tegang dan khawatir sehingga kondisi ini dapat meningkatkan rasa cemas.

Tenaga kesehatan yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan sebanyak 74 persen, jumlah tersebut lebih banyak dibanding laki-laki sebanyak 26 persen. Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tan *et al* (2020) dalam penelitiannya mengenai dampak psikologi terhadap pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa tenaga kesehatan dengan jenis kelamin perempuan merupakan karakteristik dengan jumlah yang lebih banyak dibanding laki-laki. Menurut Sunaryo dalam Bachri *et al* (2017), keadaan tersebut terjadi karena umumnya seorang laki-laki dewasa memiliki mental yang kuat terhadap sesuatu yang mengancam dibanding perempuan. alasan mengapa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari pada laki-laki belum atau tidak diketahui secara pasti, beberapa teori menghubungkan hal ini dengan peran dari steroid gonad. pendapat lain mengatakan bahwa wanita mengalami peristiwa kehidupan dan stres yang lebih luas dibandingkan dengan laki-laki yang bereaksi terhadap peristiwa stres yang lebih terbatas (Adwas *et al*, 2019).

Berdasarkan pendidikan responden pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat pendidikan tinggi terbanyak yaitu 88 persen, sedangkan jumlah paling rendah dengan tingkat pendidikan dasar

sebanyak 1 persen. Pada dasarnya tingkat Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kedewasaan dalam proses berfikir, semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin mudah mengenal atau merespons tekanan yang datang baik internal maupun eksternal dirinya, dan seseorang akan memiliki kesadaran dan pemahaman yang tinggi dalam merespon stimulus seiring dengan semakin tingginya tingkat Pendidikan (Sadock, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tenaga Kesehatan dengan tingkat Pendidikan tinggi justru pada kenyataannya memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga kesehatan yang berpendidikan lebih rendah. Hal lainnya karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka kompetensi dan tanggungjawabnya semakin tinggi pula serta lebih memahami bahwa tenaga kesehatan sebagai garda terdepan penanganan COVID-19 berisiko lebih tinggi dapat terpapar COVID-19.

Karakteristik responden menurut jenis pekerjaan didapatkan sebanyak 27 persen responden yang bekerja sebagai perawat memiliki jumlah paling tinggi dibanding dengan profesi lainnya. Hasil riset menurut Tan *et al* (2020) menunjukkan bahwa tenaga Kesehatan yaitu dokter dan perawat adalah tenaga kesehatan dengan jumlah tertinggi di masa pandemi COVID-19 seperti saat ini, tenaga kesehatan adalah orang-orang yang berada paling dekat dengan pasien terutama dalam menangani dan memberikan pelayanan langsung kepada pasien COVID-19. Pandemi COVID-19 berdampak pada kelebihan kapasitas sistem perawatan kesehatan yang terjadi karena infeksi yang meluas, kurangnya perawatan yang efektif, dan kerusakan sistem perawatan kesehatan karena tenaga kesehatan menjadi terinfeksi, keadaan kesehatan (Taylor, 2019).

Berdasarkan masa kerja responden pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa pengalaman kerja selama 1-5 tahun dengan jumlah paling tinggi sebanyak 39 persen, sedangkan jumlah paling rendah dengan pengalaman kerja antara 11-15 tahun sebanyak 5 persen. Hal ini dimungkinkan oleh mekanisme koping yang dimiliki tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan dengan masa kerja lebih lama dapat dikelola lebih baik dibandingkan dengan tenaga kesehatan yang memiliki masa kerja lebih sedikit. Koping adalah suatu respons berupa perilaku seseorang untuk menurunkan atau mengatasi ketegangan psikologi, berkenaan dengan koping, ditemukan bahwa sikap positif merupakan faktor pelindung terkuat terhadap kesusahan, faktor tersebut mengacu pada strategi penanggulangan fungsional yang memungkinkan individu untuk menafsirkan kembali situasi negatif secara positif. (Babore *et al*, 2020).

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan selama masa pandemi COVID-19 tahun 2021 dengan kecemasan sebagai faktor risiko. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Kozier (2010), seseorang yang mengalami kecemasan tinggi akan meningkatkan kadar hormon norepinefrin dimana akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang mengatur tidur seseorang sehingga akan menyebabkan waktu tidur seseorang akan terganggu. Begitu pula menurut Potter & Perry (2010) yang menyatakan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor stress, depresi dan ansietas (kecemasan). Hal ini di dukung juga oleh Albar (2014) yang mengatakan bahwa seseorang akan memiliki kualitas tidur baik apabila tidak mengalami kecemasan, sebab kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Pada masa pandemi COVID-19 tenaga kesehatan sebagai garda terdepan berada pada kondisi yang sangat rentan terinfeksi dan mengalami masalah mental. Tenaga kesehatan rentan untuk mengalami depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki risiko tinggi

berpotensi terinfeksi virus, disertai perlindungan yang tidak memadai, jam kerja yang panjang, kelelahan fisik dan mental, diskriminasi, isolasi, perawatan pasien yang kompleks, dan kurangnya kontak dengan keluarga semakin menambah kerentanan penyebab stres bagi petugas kesehatan. Saat berhadapan dengan ancaman bahaya yang menimbulkan kecemasan, tubuh kita merespons dengan pelepasan hormon stres dan serangkaian mekanisme untuk mengoptimalkan berbagai fungsi organ tubuh. Kecemasan membuat kita lebih waspada dan termotivasi untuk mengambil tindakan melindungi diri serta belajar tentang pandemi yang sedang terjadi, namun ketika respons tubuh akibat kecemasan berlangsung terus-menerus, efek negatif pun mulai timbul yang kemudian dapat berpengaruh ke sistem saraf di otak. Hal ini dikarenakan kecemasan meningkatkan kadar hormon norepinefrin dimana akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang mengatur tidur. Kecemasan pada masa pandemi COVID-19 yang terus berkelanjutan inilah yang mempengaruhi kualitas tidur tenaga kesehatan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur tenaga kesehatan di Puskesmas Ampenan pada masa pandemi COVID-19 tahun 2021.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *East African Scholars Journal of Medical Science*. Terdapat dalam : [https://www.easpublisher.com/media/articles/EASJMS\\_210\\_580-591\\_c\\_K5PvyV3.pdf](https://www.easpublisher.com/media/articles/EASJMS_210_580-591_c_K5PvyV3.pdf) [internet]. Diakses 17 Mei 2021.
- Babore, A., Lombardi, L., Viceconti, M. L., Pignataro, S., Marino, V., Crudele, M., et al. (2020). Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry Research*. Terdapat dalam : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7397939/> [internet]. Diakses 15 Januari 2021.
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Dan Pengalaman Pencabutan Gigi di RSGM FKG Universitas Jember*. Pustaka Kesehatan.
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar ; Riskesdas*. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI.
- Depkes RI (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2020). *Penyebaran COVID-19*.
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A.S., Sumbara, S., & Baharuddin, R (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan COVID-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. Terdapat dalam : <https://balimedikajurnal.com/index.php/bmj/article/view/158> [internet]. Diakses 20 Januari 2021.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). WHO. *Satgas Penanganan COVID-19*. Terdapat dalam : <https://covid19.go.id/> [internet]. Diakses 15 Januari 2021.
- Han, E. S., & Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). *Journal Of Chemical Information And Modeling*. Terdapat dalam : <http://pubstore.acs.org/jcis8-61-5.html> [internet]. Diakses 20 Januari 2021.

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Kemenkes RI.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis (5th Ed.)*. Jakarta : EGC.
- Lukman, P. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Nakes : Hasil Pendampingan Tim Konseling RSCM. *Diskusi Webinar Persi, April*. Diakses 21 Januari 2021.
- National Alliance On Mental Illness. (2013). *Mental Health Facts In America. Nami*. Terdapat dalam : <https://www.nami.org/About-NAMI/NAMI-News/2013> [internet]. Diakses 21 Januari 2021.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- PDPI. (2020). *Pneumonia COVID-19 Pedoman Diagnosis & Penatalaksanaan di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. PDPI.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses And Practice*. Edisi 7 (Vol. 3). Jakarta : EGC.
- Susanto, B. N. A. (2020). Literatur Review: Dampak Gangguan Kesehatan Mental Pada Petugas Kesehatan Selama Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*. Terdapat dalam : <http://medicahospitalia.rskariadi.co.id/medicahospitalia/index.php/mh/article/view/462> [internet]. Diakses 14 Januari 2021.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Corona Virus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini: *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Terdapat dalam : <http://www.jurnalpenyakitdalam.ui.ac.id/index.php/jpdi/article/view/415/228> [internet]. Diakses 18 Januari 2021.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemic : Preparing For The Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- UU RI No. 36 Tahun 2014. Tentang Tenaga Kesehatan. Terdapat dalam : [http://gajiroum.kemkes.go.id/data/UU\\_NO\\_36\\_2014.pdf](http://gajiroum.kemkes.go.id/data/UU_NO_36_2014.pdf) [internet]. Diakses 15 Januari 2021.
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (COVID-19) : Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*. Terdapat dalam : [wellness.journalpress.id](http://wellness.journalpress.id) [internet]. Diakses 18 Januari 2021.