

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Corona Virus Disease (COVID-19)

##### 2.1.1 Definisi COVID-19

Pandemi COVID-19 yang berlangsung telah memakan banyak korban dan menyebabkan kematian ataupun kelemahan di seluruh dunia. Kondisi ini telah mengganggu kehidupan dan gaya hidup masyarakat dunia. Infeksi virus Corona tidak hanya menimbulkan penyakit dan kematian, tetapi juga berdampak pada setiap aspek kehidupan manusia. Hal ini mengakibatkan terganggunya kehidupan sehari-hari dengan akses kegiatan kota dan negara yang terbatas, banyak kegiatan seperti kegiatan sosial, pernikahan, sampai pekerjaan lainnya ditunda bahkan dibatalkan, sehingga mengakibatkan krisis ekonomi di era global. Berdasarkan morfologi sebagai variasi bola dengan terdapat cangkang inti dan proyeksi dasar menyerupai bentuk matahari disebut coronaviruses (Latin: corona = mahkota). Empat subfamili tersebut meliputi alpha-, beta-, gamma- dan delta-coronavirus. Sedangkan alpha- dan beta-coronavirus itu berasal dari hewan mamalia, seperti kelelawar. Virus gamma- dan delta- berasal dari burung (Velavan & Meyer, 2020).

Wabah strain coronavirus SARS-CoV-2 sejauh ini berpusat di Provinsi Hubei di Republik Rakyat Tiongkok telah menyebar ke banyak negara. Pada tanggal 30 Januari 2020, Komite Darurat WHO menyatakan bahwa darurat kesehatan global berdasarkan tingkat pemberitahuan kasus yang meningkat di Negara China dan negara internasional lainnya (Velavan & Meyer, 2020). Sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARS-CoV-2) adalah virus yang

menyebabkan infeksi penyakit coronavirus 2019 (COVID-19). Wabah ini dapat menjadi pengganggu kehidupan di dunia melalui kematian dan morbiditas terkait virus dan berdampak pada sosial dan ekonomi dari tindakan yang dilakukan untuk menghentikan penyebaran virus, sehingga berhasil melakukan perpindahan dari hewan ke manusia, hingga dari manusia ke manusia (Miller, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Pada 21 Juni tahun 2023, infeksi COVID-19 melebihi 708 juta di seluruh dunia, dengan hampir 7 juta kematian telah dilaporkan. Di Indonesia terdapat 602 populasi telah terkonfirmasi COVID-19 dan menempuh angka kematian hingga 12 pada 7 hari terakhir (*World Health Organization* [WHO], 2023). Pada manusia, COVID-19 disebabkan oleh infeksi saluran pernapasan yang pada umumnya ringan, seperti batuk-pilek, meskipun beberapa contoh penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19. Usia dewasa 31-45 tahun menjadi usia yang paling tinggi pada kejadian kasus sifatnya lebih mematikan. (Purwaningsih, 2021)

### **2.1.2 Patofisiologis COVID-19**

Penyebaran Covid-19 dipengaruhi oleh beberapa aspek, seperti perilaku manusia yang tidak menjaga kebersihan dengan baik dan kurangnya menjaga jarak, serta ketidak sadarannya masyarakat terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Banyak upaya yang dilakukan oleh kebijakan dunia dalam meminimalisir penyebaran Covid-19 yang mana kasus tersebut terus meningkat drastis yaitu adanya *lockdown*, menjaga jarak dengan orang, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih serta menggunakan masker (Hidayani, 2020).

Menurut Anhusadar & Islamiyah, (2020) Coronaviruses atau (CoV) adalah bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) and *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV). Virus corona sensitif terhadap panas dan dapat menghancurkan dinding lipid dalam 30 menit pada suhu 56 derajat celsius. Selain itu, kandungan pada alkohol 75%, desinfektan yang mengandung klorin juga dapat melarutkan lipid pada coronavirus (Yelvi Levani et al., 2021). Seperti virus neurotropik lainnya, infeksi SARS-CoV-2 terkait dengan rute masuk ke sistem saraf dan kontribusi relatif dari infeksi virus dan respons inang terhadap kerusakan selanjutnya. Adanya penyakit trombotik tersebut tentunya akan mempengaruhi pengobatan dan prognosis pasien Covid-19. Respon inflamasi yang berlebihan ini menyebabkan badai sitokin, respon yang dihasilkan sitokin proinflamasi yang menyebabkan kerusakan lokal pada jaringan paru-paru, ditandai dengan kerusakan alveolar difus, kerusakan epitel, apoptosis sel endotel, disregulasi koagulasi, dan *fibrinolysis* (Sunggoro et al., 2020).

Penyebab Covid-19 diantaranya ada virus RNA berasal dari gen beta-coronavirus. Virus tersebut dinamakan SARS-CoV-2 dengan menggunakan ACE2, dimana reseptor membran terluar sebagai jalan masuknya sel epitel tubuh inang (Miller, 2022). Dinding coronavirus dilapisi oleh protein S sebagai protein antigenik utama yang dapat berikatan dengan reseptor yang ada di tubuh hostnya (Yelvi Levani et al., 2021). Respon imun yang berlebihan berakibat pada kerusakan jaringan dan dapat menimbulkan *Acute Respiratory Distress Syndrome*, hal tersebut penyebab dari infeksi dari SARS-CoV-2 (Nur Indah Fitriani, 2020). Ketika virus memasuki sel, antigen virus akan

dipresentasikan ke sel penyaji antigen (APC). Presentasi sel ke APC akan merespons sistem imun humoral dan seluler yang dimediasi sel-T dan sel-B. IgM dan IgG dibentuk oleh sistem imun humoral. Pada SARS-CoV, IgM menghilang pada hari ke-12, IgG bertahan lebih lama dan virus dapat menghindari sistem kekebalan dengan menginduksi vesikel membran ganda tanpa adanya reseptor pengenalan pola (PRR), lalu dapat bereplikasi di dalam sel, sehingga tidak dapat dikenali oleh sistem imun sel (Yelvi Levani et al., 2021).

### 2.1.3 Manifestasi Klinis COVID-19

Menurut Iswinarno Doso Saputro, Medisa Primasari, (2021) Covid-19 memiliki tahap keparahan antarindividu, diawali dengan gejala ringan, gejala berat, gejala kritis, maupun tanpa gejala. Gejala dari wabah Covid-19 melibatkan traktus respiratorius, traktus gastrointestinal, hingga dilaporkan manifestasi neurologis (Taporoski et al., 2022). Gejala utama Covid-19 yaitu demam, batuk kering, dispnea, lelah, nyeri otot, dan sakit kepala (Nur Indah Fitriani, 2020). Demam, myalgia, batuk kering merupakan salah satu tanda gejala umum dari Covid-19 (Yelvi Levani et al., 2021). Infeksi tersebut berkembang menjadi penyakit parah dengan *dyspnea* dan memicu gejala pada dada yang berhubungan dengan *pneumonia* sekitar 75% dari pasien (Tapas Kumar Koley, 2023). Terdapat 6 jenis virus corona pada manusia yang ditemukan pada tahun 1960, yaitu diantaranya (OC43, 229E, NL63 dan HKU1) infeksi tersebut menimbulkan gejala ringan serupa dengan *common cold* serta gangguan gastrointestinal, sedangkan 2 lainnya, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus* (SARS-CoV) and *Middle- East respiratory syndrome Coronavirus* (MERS-CoV), memiliki patogenisitas yang tinggi, dapat melintasi

barrier spesies, serta memiliki angka mortalitas akibat infeksi yang tinggi. (Iswinarno Doso Saputro, Medisa Primasari, 2021)

Covid-19 merupakan patogen paling penting yang mempengaruhi jalan pernapasan pada bagian bawah manusia dan dapat memicu penyakit mulai dari flu biasa sampai infeksi parah dengan tingkat kematian mencapai 50%. Covid-19 salah satu penyakit menular yang dapat berpindah dari satu orang yang terinfeksi dan dapat menginfeksi orang lainnya (Velavan & Meyer, 2020). Saat ini, Covid-19 paling banyak diketahui sebagai fase akutnya, biasanya disertai oleh demam, pernapasan gejala traktus pada beberapa pasien dan gangguan pernapasan. Meskipun kebanyakan orang terinfeksi oleh SARS-CoV-2 tanpa gejala atau hanya menunjukkan gejala ringan, pasien yang memiliki gejala berat mempunyai tingkat kematian yang tinggi (Dotan et al., 2022).

Gejala-gejala ini berkaitan dengan terjadinya infeksi Covid-19, tidak memiliki penyebab tertentu dan cara kerjanya berlangsung selama kurang lebih dua bulan. Ciri umum dari gejala tersebut terdiri dari neurologis dan psikiatrik substansial (misalnya, kurangnya fungsi kognitif, kelelahan kronis, sesak napas, gangguan tidur, anosmia, dan kesemutan). Gejala lain yang termasuk dalam tanda-tanda sindrom pasca-Covid-19 kemungkinan berkaitan dengan cedera spesifik organ akibat kerusakan virus dan peradangan, seperti fibrosis paru, kardiomiopati, dan kejadian tromboemboli (Dotan et al., 2022).

#### **2.1.4 Pengobatan COVID-19**

Secara umum, seluruh populasi rentan terhadap virus. Terutama kepada lanjut usia maupun orang yang memiliki riwayat penyakit bawaan akan lebih rentan mengalami penyakit jika terinfeksi. Prognosis baik untuk hampir

semua pasien, anak-anak umumnya memiliki gejala ringan, dan hanya sebagian kecil yang menjadi kritis. Kematian lebih sering terjadi pada orang dewasa atau yang lebih tua, dan pasien dengan penyakit kronis tersebut yang mendasarinya. Penyakit ini sebenarnya tidak paten, gejalanya sangat bermacam-macam, dan membutuhkan masa inkubasi yang cukup lama. Masa infeksi dimulai sebelum gejala umum muncul. Biasanya pasien yang tidak disertai gejala, maka transisi penularan jauh lebih membutuhkan waktu lama. Terdapat kondisi dimana pasien telah pulih, namun masih menyebarkan virus yang tersisa di tubuhnya (Hairunisa & Amalia, 2020).

Pada saat ini masih belum ditemukan adanya pengobatan yang optimal maupun vaksin yang efektif untuk Covid-19, tetapi penelitian terus mengembangkan pengobatan dan vaksin terus diujikan di seluruh dunia (Hairunisa & Amalia, 2020). Vaksin Covid-19 merupakan salah satu strategi yang dilakukan untuk mengurangi penyebaran Covid-19 (Sunggoro et al., 2020). Beberapa obat yang memiliki kandungan seperti remdesivir, dexamethasone, dan tocilizumab telah digunakan dalam pengobatan Covid-19 (Ferreto et al., 2021).

Adapun penelitian yang sedang di uji coba terkait pengobatan yang efektif untuk penyakit Covid-19. *World Health Organization Solidarity Trial* (WHOST) melaporkan bahwa perawatan obat seperti remdesivir, hidroksiklorokuin, lopinavir, dan interferon tidak menimbulkan efek kematian jika kandungannya sedikit, kebutuhan alat bantu pernapasan, atau masa tinggal di rumah sakit secara keseluruhan. Di sisi lain, kortikosteroid (terutama deksametason) mungkin bermanfaat dalam pengobatan badai sitokin yang disebabkan oleh SARS-CoV-2. Data dari uji coba mencatat bahwa

deksametason secara signifikan mengurangi kematian terkait SARS-CoV-2 (sekitar 30% pasien yang dirawat dengan ventilasi mekanis dan sekitar 20% pasien yang menerima oksigen saja (Ferreto et al., 2021). Saat ini, obat yang memiliki potensi baik terhadap penyakit Covid-19 adalah *Remdesivir* (Yelvi Levani et al., 2021). Adapun penelitian yang menguji bahwa kortikosteroid jenis *dexamethasone* yang mana kandungan tersebut akan meminimalisir gejala kesulitan dalam bernapas pada pasien Covid-19, sehingga angka kematian akan menurun (Ferreto et al., 2021). Selain itu, kombinasi obat antiretroviral lopinavir dan ritonavir secara signifikan memperbaiki kondisi klinis pasien SARS-CoV dan dapat menjadi pilihan dalam infeksi Covid-19 (Dotan et al., 2022).

## 2.2 **Konsep Lanjut Usia**

Masa penuaan pada masyarakat, terutama bertambahnya pertumbuhan penduduk dengan usia 65 tahun atau lebih, sehingga mengakibatkan banyak masalah global dan telah menempuh profesional kesehatan untuk turut mempertahankan status kesehatan pada usia lanjut. Orang tua dengan kondisi tertentu perlu mengetahui dan mengikuti kompleks instruksi dan menyerap informasi untuk lebih menjaga kesehatan mereka informasi kesehatan tersebut akan disampaikan melalui pendidikan pasien atau konseling yang disampaikan oleh penyedia layanan kesehatan, pemahaman lebih lanjut tentang komunikasi pendidikan sangat penting untuk membantu pasien yang lebih tua dalam kinerja yang lebih baik (Kim & Oh, 2020).

### 2.2.1 **Definisi Lanjut Usia**

Berdasarkan *World Organization Health* (WHO) Lanjut usia merupakan seseorang yang dengan usia 60 tahun keatas. Istilah yang sering digunakan sehari-hari oleh khalayak yakni seseorang yang telah mencapai usia lanjut atau masa senja (L. Amalia et al., 2020). Proses penuaan adalah bagian dari siklus kehidupan seseorang. Tahap ini ditandai dengan adanya penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kondisi fisik, emosional, psikologis, dan kemampuan sosial yang semakin melemah. Hal ini secara keseluruhan menyebabkan penurunan daya tubuh sehingga seorang lanjut usia menjadi mudah menghadapi berbagai serangan yang dapat menyebabkan penyakit fatal, misalnya pada sistem pernapasan, jantung juga pembuluh darah, masalah pencernaan, hingga sistem endokrin, dan lain-lain. Penuaan bukanlah suatu proses yang terjadi secara bersamaan. Sebaliknya, proses penuaan yang terjadi pada setiap bagian tubuh manusia dengan usia lanjut menunjukkan mekanisme dalam waktu yang berbeda yang dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti keturunan genetik, gaya hidup sehari-hari, dan pengaruh lingkungan (Yanti et al., 2020).

Proses penurunan fungsi secara perlahan akan mengurangi kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan menjaga fungsi normalnya yang terjadi pada lansia, sehingga lansia tidak dapat melawan infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dialami. Pada dasarnya, saat memasuki usia lanjut, akan terjadi berbagai kemunduran fisik, seperti penurunan massa otot dan kehilangan fleksibilitas. Hal ini akan mempengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas hari-harinya. Proses penuaan yang disebabkan oleh faktor biologis yang terdiri dari 3 fase, yaitu fase progresif, fase stabil, dan fase regresif (Leni et al., 2021). Proses penuaan



menyebabkan masalah kesehatan pada lansia, yang ditandai dengan perubahan fisiologis pada sistem organ akibat proses degeneratif dan penurunan sistem imun pada usia lanjut. Masalah kesehatan yang sering terjadi akibat proses penuaan adalah penurunan kemampuan intelektual, kurangnya aktivitas fisik, infeksi, ketidakstabilan saat berdiri dan berjalan, sulit buang air besar, depresi, penurunan daya tahan tubuh, gangguan tidur, dan inkontinensia urin (Amelia, 2020).

Kasus yang telah dikonfirmasi pada bulan Agustus akhir di Indonesia, hingga 11,2% pasien lanjut usia dengan usia 60 tahun ke atas. Angka kematian pada usia lanjut mencapai 38,6% dengan perhitungan secara nasional (Azwar et al., 2020). Populasi usia lanjut sangat rentan di masa pandemi. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan terus terjadi banyak pengurangan kerja pada sistem organ dan juga struktur fungsi pada organ. Pada umumnya perubahan tersebut akan menyebabkan ketidakefektifan kesehatan fisik dan psikis, sehingga akan berpengaruh pada kemampuan aktivitas sehari-hari oleh lansia (Yanti et al., 2020). Dalam pencegahan wabah tersebut upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memodifikasi faktor organisme dan faktor lingkungan dalam memutus rantai penularan Covid-19 (Hidayani, 2020).

### **2.2.2 Klasifikasi Lanjut Usia**

Menurut *World Organization Health* (WHO) tahun 2019 klasifikasi lanjut usia memiliki empat bagian, diantaranya yakni;

1. Usia Pertengahan atau *middle age* dengan rentang usia 45-59 tahun
2. Lanjut usia atau *elderly* dengan rentang 60-74 tahun.

3. Lanjut usia tua atau *old* dengan rentang usia 75-90 tahun.

4. Usia sangat tua atau *very old* dengan rentang usia lebih dari 90 tahun.

### 2.2.3 Karakteristik Lanjut Usia

Berdasarkan (Kemenkes.RI, 2017) karakteristik pada lansia terdiri dari 3 bagian, yakni :

- a. Seseorang bisa dikatakan lansia jika sudah mencapai umur lebih dari 60 tahun.
- b. Kebutuhan dan masalah yang bermacam-macam hingga batasan sehat sampai sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga maladaptive.
- c. Memiliki kondisi tempat tinggal yang bervariasi

(Dieny et al., 2019) menjelaskan bahwa adapun dua karakteristik yang dialami oleh lanjut usia, meliputi :

- a. Perubahan fisiologis terkait dengan proses penuaan. Proses penuaan secara normal terkait dengan perubahan atau pergeseran komposisi tubuh. Penuaan pada lansia secara normal terkait dengan kondisi psikososial, pribadi, etika, kognitif, dan spiritual.
- b. Perubahan pada psikologis oleh lansia dipengaruhi oleh kondisi fisik lansia, status kesehatan, tingkat pendidikan, warisan genetik, serta kondisi lingkungan. Perubahan mental pada lansia meliputi daya ingat sementara, kekecewaan, kesepian, ketakutan akan kehilangan kebebasan, ketakutan menghadapi kematian, perubahan suasana hati, depresi, kegelisahan, penurunan kemampuan berbicara, penampilan, persepsi serta keterampilan motorik.

#### 2.2.4 Proses Penuaan Pada Lanjut Usia

Perubahan fisik ini ditandai dengan beberapa penyakit seperti gangguan pada peredaran darah, sistem pernapasan, persendian, saraf, metabolisme, tumor dan kesehatan mental, sehingga keluhan yang sering dialami adalah mudah lelah, mudah lupa, gangguan pencernaan, gangguan kemih, gangguan indera dan berkurangnya daya konsentrasi (Leni et al., 2021). Ada lima karakteristik yang umumnya digunakan untuk menentukan proses penuaan, diantaranya;

1. Kerusakan struktur organ
2. Penurunan fungsi pada tubuh
3. Penurunan ketebalan pada jaringan
4. Perubahan fenotip yang khas atau penyebabnya
5. Peningkatan risiko kematian.

#### 2.2.5 Faktor Perubahan Pada Lanjut Usia

Beberapa aspek perubahan yang dialami oleh lanjut usia menurut Dieny et al., (2019) ;

##### a. Sistem Kekebalan Tubuh

Fungsi sistem pertahanan pada tubuh untuk melawan infeksi menurun seiring bertambahnya usia. Ketika mencapai usia lanjut maka risiko kesakitan seperti penyakit infeksi, kanker, kelainan autoimun, atau penyakit kronis menjadi lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena perkembangan penyakit yang berjalan lambat sehingga gejalanya baru terlihat setelah beberapa tahun kemudian.

Masalah lain yang muncul adanya tubuh orang tua kehilangan kemampuan membedakan zat asing yang masuk ke dalam tubuh atau zat tersebut bagian dari tubuhnya sendiri. Kelompok orang tua kurang mampu menghasilkan sel imun untuk terbentuknya sistem pertahanan tubuh. Sel perlawanan infeksi yang dihasilkan kurang cepat bereaksi dan kurang efektif. Seseorang yang berusia di atas 70 tahun cenderung menghasilkan autoantibodi, yaitu antibodi yang melawan antigen yang ada dalam tubuhnya sendiri dan menyebabkan penyakit autoimun.

**b. Sistem Pencernaan**

Perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan oleh usia lanjut meliputi:

1. Berkurangnya produksi air liur.
2. Rusaknya enamel pada gigi.
3. Menurunnya produksi *energy*, sehingga terjadi kesulitan mengunyah dan menelan.
4. Penurunan fungsi pencernaan juga berpengaruh pada berkurangnya produksi asam lambung dan enzim pencernaan

**2.3 Konsep Kualitas Tidur**

Proses penuaan yang dialami orang tua menjadi faktor penyebab dan dapat meningkatkan keparahan masalah tidur. Orang tua mengalami perubahan dalam struktur, durasi, kedalaman, dan kelancaran tidur dari kondisi sebelumnya. Orang tua memiliki jangka waktu tidur lebih sedikit, tidur lebih ringan, dan tidur dengan jeda-jeda. Dari segi fisik, usia lanjut lebih sering masuk ke dalam fase tidur 1 dan 2, dan lebih jarang masuk ke dalam fase tidur 3 dan 4. Lanjut usia memiliki durasi tidur yang lebih pendek dari dewasa muda.

Perubahan dalam tidur yang dialami orang tua merupakan bagian normal dari proses penuaan dan menjadi penyebab gangguan tidur awal. Namun, penyebab utama gangguan tidur sekunder seperti penyakit kronis yang dialami oleh orang tua perlu diperhatikan dengan khusus. Diagnosis gangguan tidur yang akurat pada orang tua dapat membantu dalam penanganan gangguan tidur yang lebih tepat dan meningkatkan kualitas tidur orang tua. Pengumpulan data terkait kualitas tidur menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh yang telah digunakan di beberapa penelitian (Harisa et al., 2022).

### **2.3.1 Definisi Kualitas Tidur**

Setiap individu memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisik maupun mental. Beristirahat dan tidur adalah salah satu aktivitas fisik yang diperlukan oleh manusia. Aktivitas beristirahat tidur bukan hanya menjadi kebutuhan fisik yang perlu dipenuhi oleh manusia, ternyata tidur juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh (Fauzia Ajeng Syahrani, 2020). Tidur dapat memulihkan dan menyegarkan tubuh setelah melakukan aktivitas sepanjang hari, mengurangi tekanan dan kekhawatiran dan meningkatkan kemampuan dan fokus saat akan melakukan aktivitas (Rianto, 2022).

Selama tidur, tubuh melakukan berbagai proses penting, seperti memperbaiki sel-sel yang rusak, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan memperbaharui energi yang terpakai selama aktivitas sehari-hari. Bertambahnya usia diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Kualitas tidur adalah bentuk kepuasan individu terhadap tidur, sehingga individu tersebut tidak menunjukkan rasa kelelahan, mudah terpancing dan gelisah, lesu dan apatis, lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata

membengkak, konjungtiva merah, mata terasa terbakar, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau merasa mengantuk. Penurunan kualitas tidur pada orang lanjut usia akan berdampak negatif pada kesehatan, karena dapat menyebabkan rentan terhadap penyakit, stres kebingungan, , gangguan suasana hati, kurang segar, penurunan kemampuan konsentrasi, kemampuan pengambilan keputusan (Nazaruddin et al., 2021).

Istirahat merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh semua individu, untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan waktu istirahat dan tidur yang mencukupi, tidak terkecuali juga pada individu yang sedang menderita sakit, mereka juga memerlukan waktu istirahat dan tidur yang memadai. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan sosial. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (Albertina Madeira, Joko Wiyono, 2019).

### **2.3.2 Fisiologi Tidur**

Tidur adalah keadaan organisme yang sedang beristirahat secara teratur, berulang, dan dapat dibalikkan di mana ambang rangsang terhadap rangsangan eksternal lebih tinggi dibandingkan dengan keadaan terjaga (Fauzia Ajeng Syahrani, 2020). Dampak fisiologis dan psikologis yang timbul akibat kualitas tidur yang buruk meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, gangguan motorik, penurunan kekebalan tubuh, stres, depresi, dan kecemasan. Oleh karena itu, masalah pertama yang timbul adalah masalah memori dan konsentrasi, seperti kesulitan dalam menemukan kata atau ungkapan untuk sesuatu yang sedang dipikirkan (Rianto, 2022).

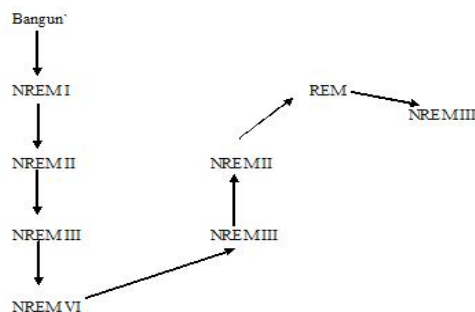
(Mc Carthy, 2021) Menjelaskan bahwa tidur merupakan suatu keadaan di mana tubuh dan otak beristirahat dan memulihkan diri setelah aktivitas sehari-hari. Tidur memiliki peran penting dalam kesehatan manusia, umumnya terganggu pada mereka berusia  $\geq 65$  tahun. Perubahan khas dalam tidur dan kontinuitas terlihat pada usia yang lebih tua termasuk pengurangan tidur gelombang lambat (SWS), persentase tidur gerakan mata cepat (REM), total waktu tidur (TST), efisiensi tidur (proporsi waktu di tempat tidur yang dihabiskan untuk tidur) dan peningkatan latensi onset tidur (waktu untuk tertidur). Orang tua juga mengalami fase kemajuan dalam siklus tidur-bangun, maupun siklus tidur dan bangun lebih awal. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan masalah kognitif, adanya gangguan pada mood, penurunan motivasi, meningkatkan risiko bahaya, dan masalah psikis (Muhammad Azmi Ma'ruf, Husaini, 2021)

### 2.3.3 Klasifikasi Tidur

Menurut Atmadja W., (2019) Tidur dibagi menjadi 4 tingkatan, tidur dalam yang dikenal sebagai non REM (*Non-Rapid Eye Movement*) diketahui sebagai *slow wave sleep* (SWS) dan tingkat ke-5 yang dikenal sebagai REM (*Rapid Eye Movement*) dikenal sebagai tidur paradoksikal (PS). Mendengkur terjadi saat tidur NREM. 4 tingkatan NREM dikenal sebagai tingkat 1, 2, 3, dan 4. Tidur paling dalam terjadi pada tingkat 4, dan aktivitas listrik paling intens. Orang dewasa yang sehat saat tertidur akan masuk ke tingkat 1, diikuti oleh tingkat 2, 3, dan 4, kemudian kembali ke tingkat 1 dan setelah 2 periode, siklus itu akan lengkap setelah diikuti oleh periode REM antara 5 hingga 15 menit. Putaran akan berlangsung 4-5 kali dengan penambahan periode REM pada tahap berikutnya, sementara periode NREM (terutama pada tingkat 3 dan 4) akan

berkurang. Pada orang yang tidur selama 8 jam, akan mengalami 2 jam tidur REM dan 6 jam tidur NREM. Pada keadaan tidur non REM, pola gelombang otak menjadi semakin lambat dan teratur. Saat tidur menjadi lebih dalam dan pernapasan menjadi lebih lambat dan optimal. Mendengkur terjadi saat tidur NREM. Terdapat 4 tingkatan NREM yang dikenal sebagai tingkat 1, 2, 3, dan 4. Tingkat 4 merupakan tingkat tidur yang paling dalam, dan aktivitas listrik yang paling dalam.

Selama melalui fase tidur NREM dan REM siklus lengkap umumnya berlangsung sekitar 1,5 jam pada orang dewasa. Dalam siklus pertama, orang melewati tiga fase pertama tidur NREM dalam total waktu 20-30 menit, kemudian fase IV dapat berlangsung sekitar 30 menit, setelah itu kembali ke fase III dan II selama sekitar 20 menit. Untuk menyelesaikan fase REM yang pertama berlangsung sekitar 10 menit. Orang tidur biasanya mengalami 4-6 siklus tidur selama 7-8 jam. Jika seseorang terbangun selama tidur, mereka harus melewati fase I tidur NREM yang baru dan melanjutkan ke seluruh fase tidur REM (Rianto, 2022).



Gambar 1. Fase Tidur



### 2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Kualitas tidur yang tidak memadai akan mengganggu pola tidur dan bangun tubuh, ini dapat menghambat fungsi otak dan menyebabkan masalah kesehatan yang beragam. Usia Lanjut rentan mengalami gangguan tidur akibat aktivitas harian yang bervariasi dan pola kehidupan sosial. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yakni usia, faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres (Hutagalung et al., 2022).

#### a. Usia

Usia adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan lansia. Perkembangan fungsi organ yang sudah tidak lagi baik membuat lansia jauh lebih membutuhkan untuk istirahat dan tetap melakukan aktivitas ringan, sehingga masa tidur lansia lebih optimal. Selama bertambahnya usia akan diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi (Albertina Madeira, Joko Wiyono, 2019).

#### b. Faktor Lingkungan

Lingkungan yang tenang dan damai akan membuat lanjut usia lebih nyaman untuk melanjutkan kehidupan sehari-hari. Namun, selain dari lingkungan eksternal adanya lingkungan internal juga harus memadai. Dukungan orang terdekat akan membuat lansia lebih merasa aman, karena dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

#### c. Status Kesehatan

Keadaan kesehatan seseorang juga berdampak pada efisiensi dan efektivitas dalam bekerja. Seseorang yang mengalami penyakit umumnya

akan lebih mudah merasa lelah dibandingkan dengan seseorang yang sehat. Kondisi kesehatan yang dapat mempengaruhi kelelahan antara lain seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, asma, tekanan darah rendah, dan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan karena proses metabolisme tidak hanya fokus pada regenerasi sel otot, tetapi juga berfungsi untuk memulihkan sistem organ yang mengalami gangguan (Atmadja W., 2019).

### 2.3.5 Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah keadaan terganggunya tidur di mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola biasanya, ini mengakibatkan penurunan baik jumlah maupun mutu tidur seseorang

#### a. *Obstrucutive Sleep Apnea (OSA)*

*Sleep apnea* terjadi ketika beberapa saluran udara tersumbat saat tidur. Gejala kondisi ini meliputi kelelahan saat bangun tidur dan sepanjang hari. Orang dewasa yang lebih tua yang mengalami sleep apnea akan terus merasa lelah (Hasibuan & Hasna, 2021).

#### b. *Insomnia*

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur, dimana penderita merasakan letih dan lelah secara terus menerus dan mengalami kesulitan untuk mempertahankan tidur atau terbangun ditengah malam dan kembali tidur (Fauzia Ajeng Syahrani, 2020). Beberapa studi menunjukkan bahwa insomnia dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu, seperti rasa khawatir, kegelisahan, dan pola makan sebelum tidur (Edinger et al., 2021).

Menurut Nazaruddin et al., (2021) Di Indonesia, sekitar setengah dari populasi lansia mengalami insomnia. Setiap tahun, sekitar 20-50% lansia melaporkan mengalami masalah tidur, dan sekitar 17% menghadapi insomnia

yang berat. Tingkat kejadian insomnia pada lansia di Indonesia mencapai sekitar 67%.

## **2.4 Konsep Kualitas Hidup**

Tanda-tanda setelah Covid-19 berlanjut selama 60 hari, hanya 12,6% yang pulih dari Covid-19 dan orang mengalami kualitas hidup yang jelek (44,1%). Kualitas hidup merupakan pandangan individu terkait kehidupan mereka dalam bermasyarakat dengan memiliki budaya dan sistem nilai yang ada di tempat tinggal mereka yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian seseorang (Larassati et al., 2022). Grup *The World Organization Quality Of Life* mendefinisikan (QoL) sebagai pandangan individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal dan dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Selain itu, *The World Organization Quality Of Life* (WHOQoL) global mencakup beberapa aspek seperti kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, dan hubungan dengan fitur lingkungan yang penting (Haugan et al., 2020).

### **2.4.1 Definisi Kualitas Hidup**

Perkembangan yang sukses di bidang medis telah menyebabkan peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH). Dengan peningkatan UHH, populasi terus berlanjut lansia (orang tua) akan bertambah. Penuaan populasi akan mempengaruhi terhadap berbagai aspek kehidupan baik secara pribadi maupun hubungan dengan keluarga dan masyarakat. Status kesehatan lansia semakin menurun seiring bertambahnya usia, yang berdampak pada kualitas hidup lansia (Ratna Juwita, 2022). Kualitas hidup adalah persepsi individu

dimana mereka dalam menetapkan kehidupan, konteks budaya, dan sistem nilai dalam lingkungan sehubungan dengan tujuan, harapan, norma, dan perhatian. Kualitas hidup memiliki kepuasan subjektif yang diproyeksikan ke dalam aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual kehidupan (Edinger et al., 2021). Kualitas hidup sebagai tingkat dimana seseorang menikmati kesempatan hidup yang paling penting. Kapabilitas mengacu pada peluang dan hambatan hidup manusia, serta keseimbangan antara keduanya, sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya (Laili, Nurul, 2022).

#### **2.4.2 Klasifikasi Kualitas Hidup**

Kualitas hidup meliputi enam bagian, yaitu; (1) kesehatan fisik, (2) kesehatan psikologis, (3) derajat kemandirian, (4) hubungan sosial, (5) hubungan lingkungan dan (6) spiritualitas (Lopez, Shane, J., & Snyder, C. R, 2003). Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh banyak faktor, lansia tetap dapat menjalani kehidupan yang bermanfaat di masa tuanya yaitu beradaptasi dengan segala perubahan dan hambatan, memiliki perlakuan yang wajar terhadap lingkungan sekitar bagi lansia (Cahya et al., 2022).

##### **a. Kesehatan Fisik**

Dalam kesehatan fisik termasuk aktivitas sehari-hari, seperti kecanduan obat dan dukungan medis, energi dan kelelahan, nyeri dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, serta kapasitas kerja. Kesehatan fisik mempengaruhi kualitas kehidupan pribadi. Kesehatan fisik akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Ketika kesehatan fisik seseorang memburuk, ia harus mengurangi aktivitas dan istirahat serta kebutuhan akan obat-obatan dan membutuhkan bantuan medis

menyebabkan ketidaknyamanan. Hal ini mempengaruhi kualitas hidup setiap individu.

b. Kesehatan Psikologis

Bidang kesehatan psikologis meliputi citra dan penampilan tubuh, harga diri, emosi positif dan negatif, serta pemikiran, pembelajaran, ingatan, dan konsentrasi. *Body Image* dan *appearance* merupakan individu yang mempersepsikan dan mendeskripsikan kondisi dan penampilan tubuhnya. *Self-Esteem* adalah bagaimana individu mengevaluasi dan menggambarkan diri mereka sendiri. Emosi positif dan negatif yang dimiliki individu dan bagaimana emosi positif dan negatif tersebut mempengaruhi kehidupan individu, serta berpikir, belajar, memori dan konsentrasi adalah keadaan kesadaran individu yang memungkinkan individu untuk menyadari kemampuan kognitifnya (Hermino, 2020).

Faktor psikologis diekspresikan dalam perasaan cemas dan gugup saat terinfeksi virus Covid-19. Masyarakat cenderung mendiskriminasi penyintas Covid-19 sebagai orang yang lemah secara fisik, pembawa dan penyebar virus. Sikap masyarakat dapat menimbulkan kesenjangan psikologis antara lingkungan dengan penyintas Covid-19 (Laili, Nurul, 2022).

c. Derajat Kemandirian

Dalam usia lanjut banyak orang dewasa yang masih menengantungkan kehidupannya dengan lingkungan sekitar karena adanya penurunan kerja fisik dan juga psikologis. Sedangkan dilihat dari segi kemandirian dinilai berdasarkan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kurangnya mobilitas fisik merupakan masalah umum pada pasien usia lanjut karena berbagai masalah fisik, psikologis dan lingkungan yang dihadapi oleh lansia. Imobilisasi dapat menyebabkan komplikasi pada sebagian besar sistem organ. Status kesehatan jiwa lansia menunjukkan bahwa lansia pada umumnya tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Slamet Rohaedi, Suci Tuty Putri, 2016).

#### d. Hubungan Sosial

Hubungan sosial mengalami hal yang serupa seperti mereka yang telah pensiun sebagai pegawai negeri atau pegawai swasta, kematian pasangan, kematian teman dekat atau saudara dekat. Faktor dari hubungan sosial yang membahas tentang bagaimana individu berinteraksi dengan individu lain yang interaksinya akan mempengaruhi atau mengubah perilaku individu tersebut. Hubungan sosial meliputi hubungan pribadi, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Hubungan personal menggambarkan bagaimana hubungan individu dengan orang lain, dukungan sosial menggambarkan dukungan yang diterima individu dari lingkungannya, seperti keluarga, teman, pasangan dan tetangga, sehingga individu merasa penting dan memiliki. Interaksi sosial dan dukungan sosial yang ada dalam keluarga dapat berjalan dengan baik apabila keluarga menjalankan fungsi-fungsi keluarganya dengan baik, terutama pada fungsi inti yaitu kemitraan, kasih sayang dan kebersamaan (Cahya et al., 2022).

#### e. Hubungan Lingkungan

Lingkungan dapat membantu mencari penyebab suatu penyakit atau dalam mengartikan sebuah makna kesehatan, baik secara individu maupun

dalam lingkup bermasyarakat (Hermino, 2020).

#### f. Spiritualitas

Bagian spiritual adalah bagian yang penting untuk mempertahankan kualitas hidup seseorang. Aspek ini sangat merujuk kepada urusan individu terhadap Tuhannya, sehingga akan timbul hasil positif yang dirasakan oleh setiap orangnya. Saat orang tua merasa lebih dekat atau lebih selaras dengan Tuhan, lanjut usia dapat meningkatkan kemampuannya untuk beradaptasi dengan perubahan yang melekat pada usia tua. Setiap agama memiliki beberapa hubungan terhadap kualitas hidup, ketika mempertimbangkan hubungan antara dukungan masyarakat dan kepuasan dengan hubungan sosial. Di sisi lain, kepercayaan menunjukkan efek yang berbeda dari efek yang dirasakan dari dukungan sosial dalam konteks spiritualitas (Indah Mulya Destriande, Intan Faridah, Kharisma Oktania, 2021).

### 2.4.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup

Beberapa faktor internal yang mempengaruhi adanya kualitas hidup setiap individu antara lain; (1) usia, (2) penyakit fisik (3) jenis kelamin, dan (4) rasa syukur. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kualitas hidup individu yaitu (1) pendidikan, (2) status pernikahan, dan (3) tempat tinggal (Intan et al., 2021).

Faktor Internal:

#### 1. Usia

Umur atau usia merupakan tolak ukur untuk mengetahui lamanya hidup dan dihitung sejak awal kelahiran. Lanjut usia memiliki batasan umur, seseorang

dikatakan lansia yaitu mencapai umur 60 tahun keatas menurut UU Republik Indonesia Pasal 1 Ayat 2 Tahun 1998.

## 2. Kesehatan Fisik

Kualitas hidup sangat berpengaruh dengan kesehatan fisik. Kesehatan fisik dilihat berdasarkan ada atau tidaknya rasa sakit yang dirasakan. Memiliki riwayat penyakit ataupun adanya penyakit kronis sangat menghambat kualitas hidup para lansia. Rasa sakit ataupun nyeri yang dialami lansia sangat berpengaruh kepada perubahan emosional.

## 3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan bentuk perbedaan di setiap individu manusia. Perbedaan tersebut meliputi adanya bentuk tubuh, karakter, fungsi biologis antara pria dan wanita, sehingga menentukan perbedaan pada peran untuk upaya meneruskan keturunan.

## 4. Rasa Syukur atau Spiritualitas

Kepercayaan spiritualitas sangat penting untuk setiap individu dan tentunya memiliki dampak positif bagi setiap manusia. Spiritualitas merupakan kepercayaan, ungkapan rasa syukur dan bersifat pribadi, sehingga dalam hal ini lansia dapat meningkatkan rasa kepercayaan mereka terhadap Tuhan YME juga mampu beradaptasi dengan perubahan penuaan pada usia yang tidak lagi muda.

Faktor Eksternal:

## 1. Pendidikan



Lanjut usia memiliki latar belakang yang berpengaruh terhadap kualitas hidup. Memiliki latar pendidikan yang rendah akan mempengaruhi pembentukan karakter dan mental oleh setiap individu. Aktivitas sehari-hari mempengaruhi tingkat pendidikan, biasanya lansia yang mandiri tidak mempengaruhi adanya kualitas hidup (Indah Mulya Destriande, Intan Faridah, Kharisma Oktania, 2021).

## 2. Status Kesehatan

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam (Utomo, 2019) suatu keadaan dimana tubuh jauh dari jenis penyakit, baik secara fisik, psikologis dan hubungan sosial. Dalam status kesehatan yang baik akan menentukan keproduktifan serta optimalnya ekonomi suatu individu.

## 3. Tempat Tinggal

Lingkungan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup para lansia. Lansia yang bertempat tinggal di panti berbeda kondisi dengan komunitas, sehingga lansia harus bisa beradaptasi lebih jauh dengan beberapa individu lainnya. Untuk itu sangat berpengaruh dengan keadaan status kesehatannya. (Indah Mulya Destriande, Intan Faridah, Kharisma Oktania, 2021).

## 2.5 **Gambaran Kualitas Hidup dan Kualitas Tidur Lansia Pasca Covid-19**

Pandemi Covid-19 telah mengakibatkan risiko kematian akibat virus dan risiko gejala psikososial di masyarakat, terutama karena sifat epidemi Covid-19 jangka panjang yang masih berkembang hingga saat

ini. Bahkan selama pandemi ini, banyak kualitas hidup lansia menurun (Ayu Widowati et al., 2022). Setelah epidemi berakhir, kualitas tidur malam orang lanjut usia sekitar 70-80% lebih rendah dibandingkan orang dewasa (Prastica et al., 2021).

### 2.5.1 Gambaran Pasca Covid-19 Pada Lansia

Penyebaran Covid-19 dimulai di Wuhan, China dan terus menyebar ke seluruh dunia. Sementara itu, virus tersebut mulai muncul di Indonesia pada Maret 2020. Penyebaran Covid-19 yang cepat membuat WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemic (Ayu Widowati et al., 2022). Covid-19 adalah infeksi pernapasan yang bersifat menular, sehingga menyebabkan dispnea dan disfungsi fisik dan psikologis pada pasien yang terkena (Demeco et al., 2020). *The World Health Organization* (WHO) telah mengungkapkan bahwa lebih dari 95% orang yang meninggal akibat Covid-19 berusia di atas 60 tahun. Persentil kematian yang dilaporkan mencapai 3,6% untuk orang dewasa berusia 60 tahun, 8% untuk orang dewasa berusia 70 tahun, dan 14,8% untuk orang dewasa di atas 80 tahun (Parveen et al., 2021).

Kebijakan *social distancing* dan *physical distancing*, PSBB, karantina dan *lockdown* wilayah tertentu telah diterapkan oleh pemerintah pusat dan otoritas kesehatan untuk meminimalisir penyebaran virus (F. T. Dewi et al., 2021). Gejala paling sering muncul pasca Covid-19 meliputi kelelahan, sesak napas, lifopenia, sakit tenggorokan dan penurunan kesehatan mental (Larassati et al., 2022). Pasien Covid-19 melakukan

rehabilitasi untuk membatasi penyebaran SARS-CoV-2. Hal ini menyebabkan penurunan drastis dalam interaksi sosial, membuat pasien merasa kesepian dan terisolasi (Demeco et al., 2020). Selama sebagian besar pengalaman kesepian, terdapat kesenjangan antara kualitas aktual dan frekuensi interaksi sosial dan kualitas dan frekuensi interaksi sosial yang diharapkan (Parveen et al., 2021).

### **2.5.2 Gambaran Kualitas Hidup Pada Lansia**

Saat ini, Indonesia sedang memasuki masyarakat yang menua. Hal ini terlihat dari persentase penduduk lanjut usia yang melebihi 10% (Ratna Juwita, 2022). Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi yang rentan dan jumlahnya terus meningkat. Usia yang lebih tua berarti berbagai kondisi kesehatan, terutama penurunan kesehatan fisik. Situasi ini akan berdampak besar pada pandemi infeksi virus corona baru. Lansia dan lanjut usia merupakan salah satu kelompok yang membutuhkan perhatian lebih pascapandemi Covid-19 (Ratna Juwita, 2022). Kerentanan fisik dapat terjadi seperti ketidakmampuan fisik seperti cacat, penyakit, usia tua, resiko jatuh.

Kualitas hidup adalah persepsi individu tentang kehidupannya dalam masyarakat berdasarkan budaya dan nilai-nilai yang berlaku di tempat tinggal dan terkait erat dengan tujuan, harapan dan standar. dan perhatian seseorang. Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lansia antara lain kelelahan, sesak napas, limfositopenia dan masalah psikologis (Larassati et al., 2022). Dampak sosial dan ekonomi dari

pandemi telah meningkatkan kesadaran masyarakat akan dampak sosial dan ekonomi yang mempengaruhi kualitas hidup (Ratna Juwita, 2022).

Kekambuhan dapat terjadi pada orang yang menderita kondisi stres, berkurangnya motivasi dan tujuan untuk menjaga perilaku sehat, dan kurangnya dukungan sosial (Laili, Nurul, 2022). Pasien pasca Covid-19 memiliki kualitas hidup yang lebih rendah dengan skor disabilitas fisik 15,5% dan skor kesehatan mental 48,5%. Kualitas hidup orang yang telah sembuh dari Covid-19 membaik, namun belum tentu secara fisik, sosial, dan lingkungan (Larassati et al., 2022). Status kesehatan orang lanjut usia dapat menurun seiring bertambahnya usia, berdampak buruk pada kualitas hidup mereka (Ratna Juwita, 2022).

### **2.5.3 Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia**

Penyakit novel coronavirus (COVID-19) adalah penyakit pernapasan yang sangat menular yang dapat mematikan, terutama bagi orang lanjut usia dan mereka yang memiliki kondisi medis yang sudah ada sebelumnya. Dikombinasikan dengan lonjakan jumlah orang yang terinfeksi di dalam dan luar negeri, terdapat dampak ekonomi dan keuangan yang negatif, termasuk kerugian ekonomi akibat pembatasan jarak sosial yang ketat. Gangguan tidur umumnya dialami pada lansia dengan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Pada lansia, masalah tidur dapat menyebabkan penurunan fisik, gangguan kognitif, dan bahkan kematian. Oleh karena itu, tidur merupakan aspek penting untuk diselidiki ketika menilai risiko penurunan kesehatan mental dan fisik (Cha & Jeon, 2022).

Selain itu, gangguan tidur akan memerlukan perhatian khusus. Tidur yang baik penting untuk kesehatan masyarakat, karena meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Tidur dianggap sebagai periode istirahat fisik dan mental dimana kehendak dan kesadaran fungsi tubuh sebagian atau seluruhnya ditanggihkan, sehingga akan dapat meningkatkan kualitas tidur. Kualitas tidur akan memulihkan cepat fungsi fisik, mengurangi kelelahan kerja, memastikan energi, kekuatan fisik, dan kondisi mental yang cukup (de Souza et al., 2021). Situasi Covid-19 mungkin berdampak buruk dalam banyak hal mempengaruhi kualitas tidur (Prastica et al., 2021).

