

Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19

Paskah Thalia Lengkong*
Frelly V. Kuhon‡ Windy M. V. Wariki‡

Abstract

The COVID-19 pandemic is causing anxiety in the community. This anxiety is also felt by adolescents so teenagers become one of the groups at risk of having poor sleep quality. Unmet sleep quality may have an impact on improving health for the process of restoring body functions in order to complete daily tasks and have a good quality of life. This research aims to describe the quality of life along with the quality of sleep of Catholic High School teenager Rex Mundi Manado during the COVID-19 pandemic. This was a descriptive study with a cross-sectional design. Students of Rex Mundi Catholic High School who reach the inclusion criteria were recruited through cluster random sampling. WHOQOL-BREF and PSQI questionnaires were used as tools through online data collection. In total, 87 students participated in this study and showed the average quality of life score in the physical domain, psychology, social relations, and the environment was at a score of 51-75. The majority of students had scores good enough for subjective sleep quality, 1-2 for latent sleep, 6-7 hours of sleep, efficient sleep >85%, sleep disorder scores of 1-9, and the majority had never used sleep medications in the past month, and for daytime dysfunction had a score of 1-2. The conclusion of the study is that most respondents have a moderate level of quality of life in the domain of physical, psychological, social relationships, environment, and have good sleep quality.

Keywords: quality of life, quality of sleep

Abstrak

Pandemi COVID-19 menimbulkan kecemasan di masyarakat. Kecemasan ini juga dirasakan oleh remaja sehingga remaja menjadi salah satu kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang tidak terpenuhi dapat berdampak pada peningkatan kesehatan untuk proses pemulihan fungsi tubuh agar dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dan memiliki kualitas hidup yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain potong lintang, populasi adalah seluruh siswa SMA Katolik Rex Mundi. Pengambilan sampel dengan teknik Cluster Random Sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF dan PSQI. Hasil penelitian pada 87 siswa responden menunjukkan rata-rata skor kualitas hidup domain fisik, psikologi, hubungan sosial dan lingkungan berada pada nilai 51-75. Mayoritas siswa memiliki skor cukup baik untuk kualitas tidur subyektif, 1-2 untuk tidur laten, lama tidur 6-7 jam, efisien tidur >85%, gangguan tidur skor 1-9, mayoritas tidak pernah menggunakan obat tidur dalam sebulan terakhir, dan untuk disfungsi siang hari memiliki skor 1-2. Kesimpulan penelitian, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup tingkat sedang pada domain fisik, psikologi, hubungan sosial, lingkungan dan memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: kualitas hidup, kualitas tidur

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menetapkan COVID-19 sebagai pandemi global pada Rabu, 11 Maret 2020 yang didasari oleh 118 ribu kasus yang menjangkit 114 negara.¹ Hampir semua negara yang ada di dunia mengalami pandemic COVID-19 ini, tidak terkecuali Indonesia. Kasus pertama COVID-19 di Indonesia diumumkan Presiden Joko Widodo di Istana Kepresidenan pada tanggal 2 Maret 2020.² Sampai tanggal 28 April 2021 penambahan kasus COVID-19 terus meningkat hingga menembus angka 743.198 kasus terinfeksi, 109.963 kasus aktif, 611.097 kasus sembuh, dan 22.138 kasus meninggal dunia yang tersebar di 34 provinsi Indonesia. Provinsi Sulawesi Utara sendiri menempati urutan ke-17 dengan jumlah kasus keseluruhan 9.671.³ Kondisi ini membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik ataupun psikis. Di antara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat salah satunya adalah rasa kecemasan apabila tertular virus COVID-19.

Menurut *American Psychological Association* (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik. Kecemasan juga dialami oleh para remaja.⁴ Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai remaja akhir yang harus mencapai masa peralihan menuju orang dewasa, akan mengalami tantangan yang besar karena situasi pandemi COVID-19 dimana kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti kecemasan yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya.⁴ Seiring dengan kecemasan yang dirasakan, remaja menjadi salah satu kelompok yang berisiko memiliki kualitas tidur yang buruk.⁵

Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif untuk kesehatan. Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak dijaga akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh.⁶ Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Berdasarkan data di Indonesia sebanyak 63% kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi (< 7 jam setiap malamnya).⁷ Kualitas tidur dinilai baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur.⁸ Kualitas tidur yang adekuat/baik merupakan salah satu aspek utama peningkatan kesehatan untuk proses pemulihan fungsi tubuh agar dapat memastikan keterjagaan disiang hari guna menyelesaikan tugas sehari-hari dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Menurut WHO, kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu dari posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal dan dalam hubungannya dengan tujuan mereka, harapan, standar dan kekhawatiran.⁹ Tidak tercapainya kualitas tidur yang baik berarti individu belum mampu memenuhi kebutuhan dasarnya untuk mewujudkan kualitas hidup yang tinggi, yang dimana kedua variabel tersebut saling terikat.

Dengan kondisi pandemi COVID-19 yang telah menimbulkan kecemasan dikalangan remaja sehingga dinilai perlu dilakukan penelitian mengenai kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas hidup dengan kualitas tidur siswa SMA Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19.

Tabel 1. Karakteristik responden

Frekuensi	Variabel	Persentase
	Usia	
17	14 tahun	19,5
34	15 tahun	39,1
20	16 tahun	23,0
13	17 tahun	15,0
3	18 tahun	3,4
	Jenis Kelamin	
15	Laki-laki	17,2
72	Perempuan	82,8
	Kelas	
30	X	34,5
28	XI	32,2
29	XII	33,3
87	Total	100,0

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas hidup berdasarkan kelas

	Kelas					
	X	%	XI	%	XII	%
Kesehatan Fisik						
Baik	8	9,2	11	12,6	8	9,6
Sedang	21	21,4	16	18,3	20	22,9
Buruk	1	1,1	1	1,1	1	1,1
Sangat Buruk	0	0	0	0	0	0
Psikologis						
Baik	9	10,3	6	6,9	5	5,7
Sedang	11	12,6	19	21,8	17	19,4
Buruk	9	10,2	3	3,3	6	6,8
Sangat Buruk	1	1,1	0	0	1	1,1
Sosial						
Baik	4	4,5	3	3,4	1	1,1
Sedang	17	19,5	20	23	18	20,7
Buruk	8	9,1	5	5,6	9	10,2
Sangat Buruk	1	1,1	0	0	1	1,1
Lingkungan						
Baik	11	12,5	7	8	4	4,5
Sedang	13	14,8	19	21,7	22	25,2
Buruk	6	6,8	2	2,2	3	3,4
Sangat Buruk	0	0	0	0	0	0

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain potong lintang. Penelitian dilakukan di tempat masing-masing secara virtual. Penelitian dilaksanakan selama bulan September sampai Desember 2020. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF yang memiliki 26 pertanyaan untuk mengukur kualitas hidup dengan skor 0-25: kualitas hidup sangat buruk, 26-50: kualitas hidup buruk, 51-75: kualitas hidup sedang, 76-100: kualitas hidup baik dan kuesioner PSQI yang terdiri atas 7 komponen penilaian kualitas tidur,¹⁰ yaitu kualitas tidur subyektif, tidur laten, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, dan disfungsi siang hari, dengan total skor $\leq 6,5$ kualitas tidur baik dan $> 6,5$ kualitas tidur buruk. Populasi penelitian ialah siswa remaja kelas X sampai XII SMA Katolik Rex Mundi Manado yang berjumlah 666 siswa. Sebanyak 87 siswa yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa SMA Katolik Rex Mundi Manado yang bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi siswa yang telah bersedia menjadi responden, tetapi saat penelitian berlangsung

sedang dalam keadaan sakit, direkrut dengan menggunakan *cluster random sampling*. Pengolahan data dimulai dari *editing* data dan *coding* data. Kemudian dilanjutkan dengan analisis data menggunakan analisis univariat dan dipresentasikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil yang didapat dinyatakan ke dalam skor WHOQOL-BREF (0-10).

Hasil

Karakteristik respon berdasarkan kelas dapat dilihat pada Tabel 1. Mayoritas responden berusia 15 tahun dengan persentase 39,1%, sedangkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan (82,8%). Sebagian besar responden adalah siswa kelas X 34,5%. Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa siswa kelas X memiliki kualitas hidup tingkat sedang dengan domain kesehatan fisik 21 orang (21,4%), psikologis 11 orang (12,6%), sosial 17 orang (19,5%) dan lingkungan 13 orang (14,8%) Untuk siswa kelas XI memiliki kualitas hidup yang tingkat sedang dengan domain kesehatan fisik 16 orang (18,35%), psikologis 19 orang (21,8%), sosial 20 orang (23%) dan lingkungan 19 orang (21,7%). Didapatkan juga

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas hidup berdasarkan jenis kelamin

	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	%	Perempuan	%
Kesehatan Fisik				
Baik	2	2,2	25	28,7
Sedang	13	14,8	44	50,6
Buruk	0	0	3	3,4
Sangat Buruk	0	0	0	0
Psikologis				
Baik	4	4,5	16	18,4
Sedang	8	9,1	39	44,8
Buruk	3	3,4	15	12,5
Sangat Buruk	0	0	2	2,2
Sosial				
Baik	2	2,2	6	6,8
Sedang	9	10,3	46	52,9
Buruk	4	4,5	18	20,6
Sangat Buruk	0	0	2	2,2
Lingkungan				
Baik	4	4,6	18	20,6
Sedang	9	10,3	45	51,6
Buruk	2	2,3	9	10,3
Sangat Buruk	0	0	0	0

siswa kelas XII memiliki kualitas hidup tingkat sedang dengan kesehatan fisik 20 orang (22,9%), psikologis 17 orang (19,4%), sosial 18 orang (20,7%) dan lingkungan 22 orang (25,2%).

Mayoritas siswa laki-laki memiliki kualitas hidup tingkat sedang dengan kesehatan fisik 13 orang (14,8%), psikologis 8 orang (9,1%), sosial 9 orang (10,3%), dan lingkungan 9 orang (10,3%) (Tabel 3). Untuk siswa perempuan juga memiliki kualitas hidup tingkat sedang dengan domain kesehatan fisik 44 orang (50,6%), psikologis 39 orang (44,8%), sosial 46 orang (52,9%), dan lingkungan 45 orang (51,6%). Dari 87 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang baik dengan jumlah 54 orang (61,9%) (Tabel 4). Tabel 5 menunjukkan bahwa pada siswa yang mendapat skor $\leq 6,5$ (kualitas tidur baik) memiliki rerata dimensi kesehatan fisik tingkat sedang (74,42), dimensi

psikologis tingkat sedang (69,47), dimensi sosial tingkat sedang (64,71), dan dimensi lingkungan tingkat sedang (70,11). Untuk siswa yang mendapat skor $\geq 6,5$ (kualitas tidur buruk) memiliki rerata dimensi kesehatan fisik tingkat sedang (66,91), dimensi psikologis tingkat sedang (55,19), dimensi sosial tingkat sedang (59,59), dan dimensi lingkungan tingkat sedang (67,91).

Diskusi

Frekuensi kualitas tidur menunjukkan mayoritas siswa SMA Katolik Rex Mundi memiliki kualitas tidur yang baik dengan Frekuensi 54. Asumsi ini didasarkan pada indeks *global score* kuesioner PSQI yang bergerak dari 0-21.¹¹ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafael Sanjaya pada tahun 2011. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional yang

Tabel 4. Frekuensi kualitas tidur

Kualitas	Frekuensi	Persentase
Baik	54	61,9
Buruk	33	38,1
Total	87	100,0

Tabel 5. Kualitas hidup dan kualitas tidur

Kualitas tidur	Kualitas hidup			
	Fisik	Psikologis	Sosial	Lingkungan
≤6,5	74,42	69,47	64,71	70,11
>6,5	66,91	55,19	59,59	67,91

dilakukan di SMA Pangudi Luhur van Lith dan melibatkan 83 subjek penelitian. Dari penelitiannya didapatkan 81 siswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 2 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk.¹² Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Aminuddin (2018) menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (54,2%) dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 11 orang (45,8%).¹³ Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ida Gustiawati (2020) di mana mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 44 orang (67,6%) dan untuk kualitas tidur baik sebanyak 21 orang (32,3%). Hasil penelitian sebagian besar siswa siswi tersebut mengalami kualitas tidur buruk, hal tersebut dikarenakan jadwal yang padat sehingga siswa siswi tersebut harus mengikuti jadwal kegiatan sekolah dan pesantren yang sudah terjadwal mulai dari jam 03.30 pagi sampai jam 22.00 malam.¹⁴

Dari hasil penelitian ini juga siswa SMA Katolik Rex Mundi memiliki kualitas hidup tingkat sedang, di mana di setiap dimensi kualitas hidup yang dimulai dengan kesehatan fisik, selanjutnya psikologis, sosial, dan lingkungan, berada pada tingkat sedang. Hasil penelitian yang didapat ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Assana pada tahun 2017 di Thailand. Penelitian yang melibatkan 1.112 siswa SMA dengan desain potong lintang tersebut menggambarkan status kualitas hidup, kesehatan mental, tekanan pendidikan, kesejahteraan, dan faktor-faktor penentu yang terkait dengan kualitas hidup. Penelitian dengan menggunakan kuesioner *World Health Organization Quality of Life scale* untuk mengukur kualitas hidup dan mendapat hasil bahwa mayoritas subjek penelitiannya memiliki kualitas hidup tingkat sedang.¹⁵

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa siswa SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19 memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini terlihat dari frekuensi kualitas tidur mayoritas siswa memiliki total skor PSQI ≤6,5. Kualitas hidup yang dimiliki oleh siswa SMA Katolik Rex Mundi Manado secara umum siswa kelas X, XI, dan XII memiliki kualitas hidup domain kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang termasuk pada tingkat sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat

faktor selain kualitas tidur yang dapat membuat kualitas hidup remaja menurun.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi dapat ditarik kesimpulan bahwa di masa pandemi COVID-19, siswa SMA Katolik Rex Mundi Manado dengan 4 dimensi kualitas hidup yang dimulai dari dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial, dan dimensi lingkungan memiliki kualitas hidup tingkat sedang. Siswa SMA Katolik Rex Mundi juga memiliki kualitas tidur yang baik yang dinilai dari 7 komponen.

Daftar Pustaka

1. Covid-19 GT. Protokol percepatan penanganan pandemi Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). 2020;19:31.
2. Syafrida S. Bersama melawan virus Covid-19 di Indonesia. SALAM J Sos dan Budaya Syar-i. 2020;7(6).
3. Kompas.com. Berita Terkini Hari Ini, Data Covid-19 Di Indonesia [Internet]. Kompas.com. 2021. p. 1. Available from: <https://www.kompas.com/covid-19>
4. Fitria L, Ildil I. Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia. 2020 Jul 30;6(1):1-4.
5. Ratnaningtyas TO, Fitriani D. Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Edu Masda Journal. 2020 Apr 13;4(1):21-31.
6. Joly F, Coffin B, Messing B. Probiotics and digestive diseases (except IBD and colorectal cancer). Nutr Clin Metab. 2007;21(2):89-94.
7. Keswara UR, Syuhada N, Wahyudi WT. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. Holistik Jurnal Kesehatan. 2019;13(3):233-9.
8. Wahab A. Hubungan kualitas tidur dengan migren pada mahasiswa angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanudin; 2017.
9. Mabsusah M. Kualitas hidup (quality of life) pasien diabetes mellitus di RSUD. Dr. H. Slamet Martodirdjo kabupaten Pamekasan Madura [Undergraduate thesis]. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya; 2016. Available from: <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/13318>

10. Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193-213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4
11. Setyowati A, Chung MH. Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *Int J Nurs Pract.* 2021 Oct;27(5):e12856.
12. Sanjaya RD. Hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada remaja [Skripsi]. Yogyakarta: Sanata Dharma University; 2011.
13. Aminuddin M. Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *J Kesehat Pasak Bumi Kalimantan.* 2018;1(1):51-71.
14. Gustiawati I, Murwani A. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang.* 2020;8(2):107-13.
15. Assana S, Laohasiriwong W, Rangseekajee P. Quality of life, mental health and educational stress of high school students in the northeast of Thailand. *J Clin Diagn Res.* 2017;11(8):VC01-VC06.