

Hubungan *Long COVID* dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran yang Dinilai dengan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Correlation Between Long COVID and Sleep Disturbance Using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Questionnaire in Medical Faculty Students and Its Review According to Islamic Perspective

Widya Ayu Astiningtyas¹, Ida Ratna Nurhidayati², Firman Arifandi³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Saraf Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: Ida.Nurhidayati@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Long COVID, Gangguan Tidur, Mahasiswa Kedokteran, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

ABSTRAK **Latar Belakang:** Penyebaran COVID-19 yang pesat menyebabkan peningkatan jumlah orang yang terinfeksi, tetapi hal itu juga diimbangi dengan peningkatan angka kesembuhan kasus COVID-19. Angka kesembuhan tersebut diikuti dengan gejala yang berkepanjangan dan dikenal sebagai *long COVID*. Kondisi tersebut dapat dialami oleh setiap orang yang terinfeksi, termasuk mahasiswa kedokteran. Salah satu gejalanya yaitu gangguan tidur, hal itu cukup mengganggu aktivitas dan keseharian penderita. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *long COVID* dengan gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa fakultas kedokteran.

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*. Penetapan besar sampel menggunakan teknik *non random sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel pada penelitian sebanyak 43 responden mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, 2021, dan 2022. Jenis data yang digunakan adalah data primer yang didapat melalui pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis bivariat menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu uji *Mann-Whitney*.

Hasil: Hasil analisa didapatkan mayoritas responden sebesar 30 (69,8%) adalah perempuan dan sebanyak 38 (88,4%) dari keseluruhan responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Rentang periode waktu terinfeksi COVID-19 hingga pengisian kuesioner yaitu 1 hingga 17 bulan di tahun 2022 dan 2023.

Terdapat paling banyak, yaitu 17 responden (39,5%) terkonfirmasi positif di bulan November 2022. Hasil uji *Mann-Whitney* sebesar nilai *p-value* 0,136 yang menunjukkan nilai *p-value* >0,05.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* tidak terdapat adanya hubungan yang bermakna antara *long COVID* dengan gangguan tidur pada penelitian ini. Maka dari itu, diperlukan adanya informasi tambahan mengenai faktor lain yang mempengaruhi kondisi *long COVID* dan gangguan tidur pada responden.

KEYWORDS

Long COVID, Sleep Disturbance, Medical Student, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

ABSTRACT

Background: *The rapid spread of COVID-19 has led to an increase in the number of people infected, but it has also been matched by an increase in the cure rate for COVID-19 cases. The cure rate is followed by prolonged symptoms and is known as long COVID. This condition can be experienced by everyone infected, including medical students. One of the symptoms is sleep disturbance which is enough to interfere with daily activities and life. Therefore, this study aims to determine the relationship between long COVID and sleep disturbance that occur in medical faculty students.*

Methods: *This research used the descriptive analytic type using cross sectional study approach. The determination of sample size technic used is non random sampling technique with purposive sampling method. The sample in the study were 43 repondents which are the student of medical faculty of YARSI university class of 2020,2021,2022. The type of data used is primary data which obtained through filling out Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality. Bivariate analysis using nonparametric statistical tests, namely the Mann-Whitney test.*

Results: *The results of the analysis shows that the majority of respondents 30 (69.8%) were female and 38 (88.4%) of the total respondents had poor sleeping quality. The range period of time respondents got infected by COVID-19 to fill out the questionnaire, is 1 to 17 months in 2022 and 2023. Most of respondents, 17 (39.5%) were confirmed positive in November 2022. The Mann-Whitney test results showed a *p-value* of 0.136 which indicates a *p-value* >0.05. The Mann-Whitney test results which indicates a *p-value* >0.05.*

Conclusion: *Based on the results of Mann-Whitney test, there is no significant relationship between long COVID and sleep disturbances in this study. Therefore, additional information is needed regarding to other factors that affect the condition of long COVID and sleep disorders in respondents.*

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease (COVID-19) adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang dapat menginfeksi saluran pernapasan (Yuki *et al.*, 2020). Virus corona merupakan virus *Ribo Nucleic Acid (RNA)* rantai tunggal dan positif yang masuk ke dalam keluarga *Coronaviridae*. *Coronavirus* memiliki *enveloped* dan dindingnya dilapisi oleh protein S sebagai protein antigenik yang dapat berikatan dengan reseptor di tubuh hospesnya. Terdapat enam jenis virus corona yang ditemukan pada saluran napas manusia, salah satunya yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome-associated Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* yang merupakan penyebab dari COVID-19 (Yelvi Levani *et al.*, 2021).

Penyakit COVID-19 yang menyebar secara cepat menyebabkan cepatnya peningkatan jumlah orang yang terinfeksi. Tercatat bahwa data Per 8 Januari 2023 di provinsi DKI Jakarta terdapat 1.537.379 kasus terkonfirmasi positif dengan angka kematian 15.910 jiwa dan angka kesembuhan 1.520.633 jiwa (KEMENKES, 2023). Angka kesembuhan COVID-19 yang meningkat merupakan pertanda yang baik, tetapi kenyataannya pada beberapa pasien angka kesembuhan tersebut diikuti dengan gejala yang berkepanjangan.

Long COVID yang dikenal juga dengan beberapa istilah, seperti "*Long haulers*" atau "*Post COVID-19 Syndrome*" adalah sekumpulan gejala jangka panjang yang terjadi pada seseorang pasca terinfeksi COVID-19 (*Coronavirus Disease (COVID-19): Post COVID-19 Condition*, 2021). Sedangkan

menurut *World Health Organization (WHO)*, *long COVID* merupakan kumpulan gejala yang dapat berlangsung minimal dua bulan dan tidak dapat dijelaskan melalui diagnostik alternatif (Moura *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh WHO pada bulan September tahun 2020, terdapat 35% pasien yang sudah sembuh dari infeksi COVID-19 merasakan kondisi fisiknya tidak kembali ke keadaan yang optimal. Selain itu, survei yang dilakukan di RS Persahabatan pada bulan Januari 2021 didapatkan 294 (63,5%) penyintas COVID-19 mengalami gejala *long COVID* (Suparti *et al.*, 2022).

Setiap orang yang terinfeksi COVID-19 berisiko untuk mengalami kondisi *long COVID*. Faktor risiko untuk terjadinya *long COVID*, yaitu usia lebih dari 70 tahun, mengalami lebih dari lima gejala saat terinfeksi COVID-19, memiliki penyakit penyerta saat terinfeksi COVID-19, dan berjenis kelamin perempuan (Yong, 2021). Infeksi COVID-19 dapat melibatkan adanya gangguan struktur serta fungsi pada suatu organ. Hal itulah yang dapat menyebabkan munculnya gejala pada *long COVID* (Crook *et al.*, 2021), salah satunya yaitu gangguan tidur.

Gangguan tidur pada penderita *long COVID* kemungkinan disebabkan karena adanya disfungsi yang berkepanjangan dari inti batang otak akibat infeksi COVID-19. Hal tersebut terjadi karena tingginya reseptor *angiotensin converting enzyme 2 (ACE-2)* yang terletak di batang otak yang digunakan oleh virus untuk masuk ke dalam sel hospes, beberapa inti tersebut terlibat dalam mekanisme tidur (Moura *et al.*, 2022). Selain itu, penyebab lain dari gangguan tidur

adalah tekanan dari lingkungan sekitar yang sering terjadi pada mahasiswa kedokteran.

Terdapat penelitian yang dilakukan pada 206 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahun 2021. Hasil yang didapatkan berupa kualitas tidur yang buruk dengan nilai rata - rata PSQI >5. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebesar 69 orang (33,5%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebesar 137 orang (66,5%) (Bianca et al., 2021). Salah satu faktor risiko terjadinya gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran adalah stresor yang dihadapinya. Hal itu dapat berupa padatnya jadwal kuliah, tugas menumpuk, rasa cemas yang dialami menjelang ujian, dan kompetisi yang dihadapi sesama mahasiswa kedokteran untuk mendapatkan nilai tinggi (Fabbri et al., 2021).

Gangguan tidur dapat mempengaruhi aktivitas keseharian seperti mudah lelah, kesulitan untuk fokus dalam suatu hal, serta ketidakstabilan emosi (Bianca et al., 2021). Hal tersebut akan mempengaruhi porses kegiatan belajar pada mahasiswa kedokteran sehingga mempengaruhi performa terhadap hasil prestasinya. Hal itu didukung oleh penelitian oleh Kevin et al pada tahun 2018 terhadap 332 mahasiswa kedokteran Universitas Udayana. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa kedokteran dengan kualitas tidur baik akan mendapatkan nilai kelulusan yang lebih tinggi (63,7%) dibandingkan dengan mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk (36,3%) (Putra & Dharmadi, 2018).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa kondisi *long COVID* dapat menyebabkan gangguan tidur yang akan memberikan dampak negatif terhadap aktivitas keseharian, khususnya pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, dilakukanlah penelitian mengenai hubungan antara *long COVID* dengan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*. Penetapan besar sampelnya menggunakan teknik *non random sampling* dengan metode *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini terdapat sebanyak 43 responden yang merupakan mahasiswa aktif fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020, 2021, dan 2022. Responden tersebut telah memenuhi kriteria inklusi berupa bersedia menjadi responden, memiliki riwayat terinfeksi COVID-19 dengan periode lebih dari dua bulan dari pengisian kuesioner yang dibuktikan melalui bukti PCR atau swab antigen positif.

Jenis data yang digunakan adalah data primer yang didapatkan melalui pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur responden. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dan presentase dari variabel independen dan dependen.

Sedangkan analisis bivariat dilakukan terhadap kedua variabel

menggunakan uji statistik nonparametrik, yaitu uji *Mann-Whitney* karena kedua data penelitian bersifat numerik dan ordinal serta sebaran datanya tidak normal. Apabila nilai p-value menunjukkan angka $>0,05$ maka dinyatakan tidak adanya hubungan, sedangkan jika p-value menunjukkan angka $<0,05$ maka dapat dikatakan terdapat adanya hubungan antar variabel.

HASIL

Hasil uji normalitas pada kedua variabel dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel penelitian berjumlah kurang dari 50. Berikut adalah hasil dari uji normalitas.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Rentang Periode COVID	0,862	43	0,000
Gangguan Tidur	0,374	43	0,000

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,000 yang berarti Asymp.Sig $<0,05$. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden sebagai berikut

Tabel 2. Karakteristik Responden

Variabel	Deskriptif (n=43)
Jenis Kelamin n (%)	
• Laki-laki	13 (30,2%)
• Perempuan	30 (69,8%)

Usia	20 (18-22)
------	------------

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa sebagian besar dari responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 responden (69,8%). Selain itu, karakteristik responden penelitian berdasarkan usia memiliki rentang antara 18 hingga 22 tahun dengan nilai median sebesar 20.

Tabel 3. Periode *Long* COVID

Variabel	Median (Minimum-Maksimum)
Periode Terkonfirmasi COVID-19	8(1-17)

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa periode kondisi *long* COVID yang dialami responden memiliki rentang waktu 1 hingga 17 bulan di tahun 2022 atau 2023. Periode tersebut dilihat sejak terkonfirmasi positif COVID-19 melalui hasil *polymerase chain reaction* (PCR) atau swab antigen hingga bulan Juni 2023 saat pengisian kuesioner.

Selain itu, mayoritas 17 responden (39.5%) terkonfirmasi positif di bulan November 2022. Hal tersebut dapat dilihat melalui Tabel 4.

Tabel 4. Rentang Periode *Long* COVID

Rentang Periode Terinfeksi COVID-19	Frekuensi	Presentase
1 bulan	1	2,3%
5 bulan	2	4,7%
6 bulan	1	2,3%
7 bulan	17	39,5%
8 bulan	1	2,3%
9 bulan	6	14%

10 bulan	3	7%
11 bulan	4	9,3%
15 bulan	2	4,7%
16 bulan	4	9,3%
17 bulan	2	4,7%
Total	43	100%

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik kualitas tidur responden sebagai berikut.

Tabel 5. Kualitas Tidur

Variabel	Kategori	Deskriptif (n(%))
Kualitas Tidur	Baik	5 (11,6%)
	Buruk	38 (88,4%)
Total		43 (100%)

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas YARSI yang menjadi responden penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal itu dinilai melalui akumulasi dari ketujuh komponen nilai dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang mendapatkan nilai skor rata-rata lebih dari 5.

Tabel 6. Analisis Bivariat

Variabel	Frekuensi	Mean Rank	P-value
<i>Long COVID</i>			
• Kualitas tidur baik	5	29,60	0,136
• Kualitas tidur buruk	38	21	

Berdasarkan Tabel 6 dapat hasil dari uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai *p-value* adalah 0,136. Hal tersebut

menunjukkan bahwa nilai *p-value* >0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat adanya hubungan antara kondisi *long COVID* dengan gangguan tidur pada responden penelitian ini.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *long COVID* dengan gangguan tidur. Responden pada penelitian ini adalah 43 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang sudah pernah terinfeksi COVID-19 periode tahun 2022 dan 2023 dengan rentang usia responden 18 hingga 22 tahun dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 30 (69,8%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian studi *cohort* yang dilakukan oleh Anuradhaa et al tahun 2022 menghasilkan usia 30-39 tahun berisiko 6% lebih rendah dan usia ≥70 tahun berisiko 25% lebih rendah dibandingkan dengan yang berusia 18-30 tahun (Subramanian et al., 2022). Akan tetapi, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Luciana et al tahun 2022 yang menunjukkan orang dewasa dengan rentang usia 50-69 tahun lebih berisiko. Terdapat 12,5% responden mengalami *long COVID* pada 4-8 minggu setelah terinfeksi, sedangkan 5,8% responden mengalami *long COVID* pada 12-16 minggu setelah terinfeksi. Maka dari itu, secara teori kondisi *long COVID* dapat dialami oleh siapapun yang pernah terinfeksi COVID-19. Hal itu bergantung kepada daya tahan tubuh dan derajat keparahan saat terinfeksi COVID-19, maupun sebelum terinfeksi (Suparti et al., 2022).

Berdasarkan mayoritas jenis kelamin, hasil penelitian ini juga

sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan di Itali pada tahun 2022. Penelitian tersebut mengatakan perempuan memiliki faktor risiko 3x lebih tinggi terkena *long* COVID dibandingkan laki-laki. Hal itu kemungkinan disebabkan hormon pada perempuan lebih berperan dalam proses inflamasi pada fase akut bahkan setelah pemulihan, serta produksi antibodi IgG yang lebih kuat pada fase awal. Selain itu, perempuan lebih sensitif dan memperhatikan terkait masalah kesehatannya. Hal ini berhubungan dengan gejala kecemasan yang lebih banyak dialami perempuan (29,2%) pada kondisi *long* COVID (Bai et al., 2022).

Meskipun berdasarkan data penelitian kondisi *long* COVID lebih banyak dialami oleh perempuan, tetapi berdasarkan bukti yang ada laki-laki lebih rentan terinfeksi COVID-19 dibandingkan perempuan. Maka dari itu, mekanisme dibalik peningkatan risiko *long* COVID-19 pada perempuan masih belum diketahui sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut (Notarte et al., 2022).

Responden pada penelitian ini didapatkan mayoritas sebanyak 17 (39,5%) responden terkonfirmasi COVID-19 di bulan November 2022. Berdasarkan data kondisi COVID-19 di Indonesia yang diambil dari Kemenkes RI, sejak bulan tahun 2022 kondisi COVID-19 sudah terjadi penurunan kasus. Hal itu dilihat pada bulan Februari 2022 dari 569.736 kasus turun menjadi 300 ribu kasus (Kemenkes, 2022). Selain itu, responden pada penelitian ini memiliki rentang periode *long* COVID antara 1 sampai 17 bulan di tahun 2022 dan 2023 dengan kondisi gangguan tidur sebanyak 38 (88,4%).

Jika dilihat dari rentang periode kondisi *long* COVID pada penelitian ini maka hasilnya tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa sebanyak 28% anak usia 6-17 tahun mengalami gejala *long* COVID berlangsung selama lebih dari 4 minggu dan gejala dapat kembali pulih dalam waktu 1-5 bulan pasca infeksi COVID-19 (Borch et al., 2022). Selain itu, terdapat penelitian *systematic review* yang mengatakan bahwa kemunculan gejala pada kondisi pasca infeksi COVID-19 dapat muncul 3 atau 24 minggu setelah terinfeksi COVID-19 (Martimbianco et al., 2021). Maka dari itu, gejala *long* COVID yang dialami responden pada penelitian ini mungkin dapat disebabkan oleh multifaktoral seperti faktor eksternal maupun faktor dari kondisi pasca terinfeksi virus COVID-19.

Kondisi gangguan tidur yang cukup banyak dialami oleh responden pada penelitian ini didukung oleh hasil studi *cross-sectional* pada mahasiswa fakultas kedokteran yang dilakukan oleh Tahir et al pada tahun 2020. Hasil studi tersebut mengatakan bahwa 2.007 (73,5%) dari 2.749 total sampel memiliki total skor PSQI lebih dari lima yang menandakan adanya kualitas tidur yang buruk, dimana terdapat 189 (6,9%) responden pernah terdiagnosis COVID-19 oleh tenaga ahli profesional (Tahir et al., 2021).

Tuntutan akademik merupakan faktor yang berperan penting dalam terjadinya gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran (Janatmakan Amiri et al., 2020). Berdasarkan penelitian Khairana et al pada tahun 2021, tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa kedokteran dapat berupa aktivitas perkuliahan, tugas

akademik, ujian tulis dan skills kedokteran serta kegiatan organisasi yang diikutinya (Almas Khairana et al., 2021). Kualitas tidur yang baik berperan penting dalam regulasi *mood* dan fungsi kognitif, serta regulasi sistem imun (Bocek et al., 2023). Maka dari itu dampak dari gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kinerja kognitif dan psikomotorik (Stewart & Arora, 2019). Kedua fungsi tersebut penting bagi mahasiswa kedokteran

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mahasiswa kedokteran dengan kualitas tidur yang buruk akan sering merasa lelah dan mengantuk di siang hari. Hal tersebut dapat mempengaruhi produktivitas dan suasana hati yang pada akhirnya dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang berdampak kepada penurunan prestasi (Fenny & Supriatmo, 2016).

Hasil analisis bivariat yang menggunakan uji *Mann-Whitney* pada penelitian ini didapatkan bahwa tidak terdapat adanya hubungan yang bermakna antara *long COVID* dengan gangguan tidur. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Gellan et al pada tahun 2021 mendapatkan 64,8% responden mengalami gangguan tidur, 28% mengalami gangguan kecemasan, dan 28,6% mengalami *Post-traumatic stress disorder* (PTSD) (Ahmed et al., 2021). Selain itu, penelitian Nowakowski et al pada tahun 2022 juga mengatakan bahwa 65 (82.3%) dari 79 responden memiliki nilai rata-rata PSQI lebih dari 5 yang menandakan bahwa kualitas tidurnya buruk. Terdapat sekitar 50% dari 65 responden tersebut merasa kualitas tidurnya menurun semenjak terinfeksi COVID-19 dan rata-rata dirasakan 2

bulan pasca infeksi COVID-19 (Nowakowski et al., 2022).

Salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi *long COVID* dengan gangguan tidur adalah rentang periode seseorang terinfeksi COVID-19. Hal itu didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Elisabet et al tahun 2022 yang mengatakan bahwa semakin lama jarak atau rentang waktu antara terdiagnosis positif dengan pengisian kuesioner penelitian berkaitan dengan penurunan kualitas tidur (Alzueta et al., 2022). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka hal itu sejalan dengan hasil penelitian ini yang juga memiliki rentang periode infeksi COVID-19 dengan periode cukup lama dan diikuti dengan peningkatan kualitas tidur yang buruk. Tetapi, hasil dari penelitian ini tidak diketahui adanya faktor pendukung lainnya maka dari itu penelitian ini beranggapan bahwa infeksi COVID-19 yang dapat menyebabkan kondisi gangguan tidur.

Penelitian *systematic review* yang dilakukan oleh Jonas et al pada tahun 2023 mengatakan bahwa virus SARS-Cov-2 dapat menyebabkan gangguan tidur melalui dua cara, yaitu infeksi yang langsung disebabkan oleh virus di sistem saraf dan proses neuroinflamasi yang terjadi di otak. Reseptor ACE-2 yang terletak di sistem saraf merupakan tempat masuknya virus kedalam otak, hal tersebut dapat memicu kerusakan pada otak dan menyebabkan peningkatan respon imun di jaringan otak yang akan bermanifestasi kepada neuropsikiatri dan gangguan tidur (Bocek et al., 2023).

Sikap Penyintas COVID-19 dan Prinsip Pola Tidur Dalam Tinjauan Agama Islam

Penyintas COVID-19 adalah seseorang yang sudah dinyatakan sembuh pasca infeksi COVID-19. Akan tetapi tidak semua penyintas dapat kembali ke kondisi yang optimal seperti sebelumnya. Terdapat penyintas COVID-19 yang masih merasakan adanya gejala pasca infeksi salah satunya, yaitu gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu faktor penyebab dari gangguan tidur. Maka dari itu penting untuk menjaga kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur penting bagi kesehatan tubuh karena tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan dalam menunjang kesehatan tubuh (Mardlatillah et al., 2023). Dalam pandangan agama Islam, tidur dapat dikatakan sebagai kematian kecil dan salah satu tanda kekuasaan Allah SWT (Muthohharoh, 2019). Sesuai dengan tafsir Kemenag RI, dijelaskan bahwa Allah yang menetapkan kematian seseorang bahkan didalam tidurnya. Allah akan menahan jiwa yang sudah ditetapkan kematiannya, namun Allah juga akan melepaskan jiwa dan mengembalikan kedalam raga seseorang sehingga ia dapat bangun dari tidurnya.

Kualitas tidur yang baik bisa didapatkan dengan mengikuti anjuran atau sunah nabi Muhammad SAW. *Rasulullah* SAW melarang umatnya untuk tidur sebelum waktu isya. Hal tersebut disebabkan karena khawatir jika seseorang meninggal dalam keadaan tertidur dan belum melaksanakan shalat isya. Maka dari itu, *Rasulullah* SAW memerintahkan umatnya untuk tidur lebih awal dan tidak meninggalkan kewajibannya untuk shalat fardhu (Ridwan, 2015).

Sebelum tidur *Rasulullah* SAW biasanya berwudhu, hal itu dilakukan agar kondisi tidurnya dalam keadaan yang suci (*fitriah*). Selain itu, Imam An Nawawi berpendapat bahwa segala aktivitas yang dimulai dengan berwudhu akan mendapatkan nilai dan keutamaan tertentu dari Allah (Ridwan, 2015). Berdasarkan aspek kesehatan, saat berkumur dan *istinsyaq* dalam rukun wudhu dapat menghilangkan patogen penyebab penyakit yang berada di rongga mulut dan lubang hidung (Afif et al, 2018).

Selain itu, *Rasulullah* SAW juga tidak lupa untuk membersihkan tempat tidur dengan mengibaskan tempat tidurnya menggunakan potongan kain sambil mengucapkan "*bismillah*". Hal itu bertujuan untuk menghilangkan debu dan parasit yang ada di tempat tidurnya (Ridwan, 2015) sehingga tidur menjadi lebih nyaman dan sehat. Sebelum tidur, *Rasulullah* SAW juga selalu berdoa dan meniatkan diri untuk bangun shalat tahajud di sepertiga malam hari. Secara psikologis, berdzikir dan berdoa yang dilakukan secara terus menerus dan dengan penuh kekhusyuan dapat menimbulkan rasa cinta yang dalam kepada Allah serta yakin atas kehadiran Allah disetiap fase kehidupannya. Maka dari itu, berdzikir dan berdoa dapat memberikan rasa ketenangan dan ketentraman dalam jiwa (Syamsidar, 2020).

Pada saat tidurnya, *Rasulullah* SAW selalu mematikan lampu. Berdasarkan ilmu kesehatan, pecahayaan lampu dapat membuat hormon melatonin berkurang. Hormon tersebut berperan dalam membuat tidur menjadi lebih nyenyak karena membantu tubuh dan otak untuk

beristirahat dengan penuh (Sukmalara & Oktaviana, 2021). Maka dari itu, dengan kondisi gelap saat tidur dapat memaksimalkan kinerja hormon tersebut. *Rasulullah SAW* selalu tidur dengan posisi tubuh miring ke sebelah kanan. Posisi tersebut dalam aspek kesehatan dapat meringankan beban kerja jantung karena posisi jantung akan berada di atas paru-paru sebelah kanan dan tidak akan tertimpa oleh organ lain (Sulistiwati, 2023).

Selain itu *Rasulullah SAW* juga meletakkan telapak tangan kanannya di bawah pipi kanannya yang bertujuan untuk mesejajarkan dan meluruskan tulang leher, punggung, serta kepala (Sulistiwati, 2023). Saat bangun dari tidurnya, *Rasulullah SAW* selalu berdoa dan menganjurkan untuk mencuci tangan terlebih dahulu setelah bangun tidur sebelum melakukan kegiatan lain seperti berwudhu atau mandi. Hal tersebut bermanfaat bagi kesehatan agar terhindar dari penyakit yang menempel pada tangan saat tidur (Handrini, 2016). Selain dengan menjaga kualitas tidur, dalam menyikapi kondisi pasca terinfeksi COVID-19 yang masih merasakan gejala lanjutan. Seorang muslim diwajibkan untuk melaksanakan dua prinsip yang ada, yaitu berikhtiar sekaligus bertawakal kepada Allah SWT.

Kata ikhtiar berasal dari Bahasa arab, yaitu *ikhtiyaran* yang artinya mencari hasil yang baik. Ikhtiar adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mendapatkan apa yang dikehendaki seseorang (Sajidah, 2022). Dalam tafsir yang diungkapkan oleh Quraish Shihab mengatakan bahwa segala perubahan yang dilakukan oleh Allah SWT harus didahului dari perubahan

yang dilakukan oleh manusia. Maka dari itu, jika manusia tidak ada usaha untuk melakukan suatu perubahan maka tidak akan terjadi adanya perubahan (Azizah, 2022).

Bentuk ikhtiar yang dapat dilakukan seseorang dengan infeksi COVID-19 adalah dengan menjaga dan mengisolasi diri dari orang lain, mencari pengobatan kepada tenaga ahli profesional, serta menjaga pola hidup sehat (Jaelani, 2022). Setelah ikhtiar yang maksimal sudah dilakukan, tidaklah lupa untuk bertawakal kepada Allah swt, yaitu berserah diri akan segala ketentuan dan menyerahkan semua ikhtiar dan doa kepada-Nya (Nurhidayati & Rofiq, 2021). Kata tawakal berasal dari bahasa Arab, yaitu *at-Tawakkul* yang artinya menyerahkan atau mewakilkan (Sajidah, 2022).

Dalam tafsir Al-Mishbab karya M. Quraish Shihab, al-Biqai mengatakan bahwa Allah merupakan penolong dan tempat berserah diri atas segala kelemahan manusia. Oleh karena itu, seluruh kaum muslimin diharuskan untuk percaya dan berserah diri kepada-Nya agar mendapatkan pertolongan-Nya (Wahyuni et al., 2021). Dengan bertawakal, seorang mukmin akan menjadi pribadi yang optimis terhadap segala upaya yang dilakukannya. Ia tidak akan merasa takut atas apa yang terjadi karena Allah adalah sebaik-baiknya pelindung. Maka dari itu untuk para penyintas COVID-19 yang masih bergejala dan sudah melakukan ikhtiar sekaligus tawakal kepada Allah SWT, hendaknya juga untuk yakin akan kesembuhannya karena Allah SWT adalah sebaik-baiknya Penyembuh dan yakin bahwa Allah

akan menurunkan obat bersama penyakitnya.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran pada responden penelitian mengalami gangguan tidur. Akan tetapi, tidak terdapat adanya hubungan yang bermakna antara kondisi *long* COVID dengan gangguan tidur. Hal tersebut kemungkinan disebabkan karena pada penelitian ini kurang informasi mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi kondisi *long* COVID ataupun gangguan tidur pada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., & Khasanah, U. (2018). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 3, 215-230.
- Ahmed, G. K., Khedr, E. M., Hamad, D. A., Meshref, T. S., Hashem, M. M., & Aly, M. M. (2021). Long term impact of Covid-19 infection on sleep and mental health: A cross-sectional study. *Psychiatry Research*, 305. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114243>
- Almas Khairana, S., Nurani, A., Dian Pranata, B., Nur Fidiyah, N., Hartina Rahmawati, S., & Yusnita. (2021). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Pre-Klinik dan Klinik selama Sistem Pembelajaran Daring A Comparison Of Sleep Quality Between Pre-Clinic and Clinical Students during Online Learning. *JURNAL KEDOKTERAN YARSI*, 29, 14-22.
- Alzueta, E., Perrin, P. B., Yuksel, D., Ramos-Usuga, D., Kiss, O., Iacovides, S., de Zambotti, M., Cortes, M., Olabarrieta-Landa, L., Arango-Lasprilla, J. C., & Baker, F. C. (2022). An international study of post-COVID sleep health. *Sleep Health*, 8(6), 684-690. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.06.011>
- Azizah, I. (2022). PENAFSIRAN MUHAMMAD QURAIH SHIHAB TERHADAP AYAT-AYAT TENTANG DOA, IKHTIAR, DAN TAWAKAL DALAM TAFSIR AL-MISHBÂH. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO.
- Bai, F., Tomasoni, D., Falcinella, C., Barbanotti, D., Castoldi, R., Mulè, G., Augello, M., Mondatore, D., Allegrini, M., Cona, A., Tesoro, D., Tagliaferri, G., Viganò, O., Suardi, E., Tincati, C., Beringheli, T., Varisco, B., Battistini, C. L., Piscopo, K., ... Monforte, A. d. A. (2022). Female gender is associated with long COVID syndrome: a prospective cohort study. *Clinical Microbiology and Infection*, 28(4), 611.e9-611.e16. <https://doi.org/10.1016/j.cmi.2021.11.002>
- Bianca, N., Gusti, I., Ketut Budiarsa, N., Gde, D. P., & Samatra, P. (2021). GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN

- UNIVERSITAS UDAYANA
PADA TAHAP PREKLINIK
DAN KLINIK. *JURNAL
MEDIKA UDAYANA*, 10(12).
<https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i12.P01>
- Bocek, J., Prasko, J., Genzor, S.,
Hodny, F., Vanek, J., Pobeha, P.,
Belohradova, K., & Ociskova, M.
(2023). Sleep Disturbance and
Immunological Consequences of
COVID-19. In *Patient Preference
and Adherence* (Vol. 17, pp. 667–
677). Dove Medical Press Ltd.
<https://doi.org/10.2147/PPA.S398188>
- Borch, L., Holm, M., Knudsen, M.,
Ellermann-Eriksen, S., &
Hagstroem, S. (2022). Long
COVID symptoms and duration
in SARS-CoV-2 positive children
– a nationwide cohort study.
European Journal of Pediatrics,
181(4), 1597–1607.
<https://doi.org/10.1007/s00431-021-04345-z>
- Coronavirus disease (COVID-19):
Post COVID-19 condition. (2021,
December 16). World Health
Organization.
[https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition?gclid=CjwKCAjwh4ObBhAzEiwAHzZYU8kxUcHHxE CW9FBip4Nv2kyd3n-KXjJUchMTeu-khHMLPfXFYKr4vRoClikQAvD_BwE](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition?gclid=CjwKCAjwh4ObBhAzEiwAHzZYU8kxUcHHxE CW9FBip4Nv2kyd3n-KXjJUchMTeu-khHMLPfXFYKr4vRoClikQAvD_BwE)
- Crook, H., Raza, S., Nowell, J.,
Young, M., & Edison, P. (2021).
Long covid - Mechanisms, risk
factors, and management. In *The
BMJ* (Vol. 374). BMJ Publishing
Group.
<https://doi.org/10.1136/bmj.n1648>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M.,
Meneo, D., Tonetti, L., & Natale,
V. (2021). Measuring subjective
sleep quality: A review. In
*International Journal of
Environmental Research and
Public Health* (Vol. 18, Issue 3,
pp. 1–57). MDPI AG.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Fenny, & Supriatmo. (2016).
HUBUNGAN KUALITAS DAN
KUANTITAS TIDUR DENGAN
PRESTASI BELAJAR PADA
MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN. In *Jurnal
Pendidikan Kedokteran
Indonesia* (Vol. 5, Issue 3).
- Handrini, N. (2016). Berkata Baik
Atau Diam “294 ADAB
KEBIASAN RASULULLAH
SAW.” PT Gramedia Pustaka
Utama.
- Jaelani, J. (2022). IKHTIAR DAN
TAWAKAL DALAM
MENGHADAPI WABAH
PANDEMI COVID-19
(PERSPEKTIF TASAWUF). *Al
Asma: Journal of Islamic
Education*, 3(2), 313–318.
<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/alasma/article/view/21071/pdf>
- Janatmakan Amiri, A., Morovatdar,
N., Soltanifar, A., & Rezaee, R.
(2020). Prevalence of Sleep
Disturbance and Potential
Associated Factors among
Medical Students from
Mashhad, Iran. *Sleep Disorders*,

- 2020, 1–4.
<https://doi.org/10.1155/2020/4603830>
- Kemenkes. (2022, March). Kasus Aktif COVID-19 Terus Turun Diikuti Penurunan Kasus Konfirmasi Harian. Kemenkes .
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220310/4139508/kasus-aktif-covid-19-terus-turun-diikuti-penurunan-kasus-konfirmasi-harian/>
- KEMENKES. (2023). Analisis Data COVID-19 Indonesia (Update per 8 Januari 2023).
<https://covid19.go.id/artikel/2023/01/12/analisis-data-covid-19-indonesia-update-8-januari-2023>
- Mardlatillah, S. D., Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. 7.
- Martimbianco, C., Ana, L., Pacheco, R. L., Bagattini, Â. M., & Riera, R. (2021). Frequency, signs and symptoms, and criteria adopted for long COVID-19: A systematic review. In *International Journal of Clinical Practice* (Vol. 75, Issue 10). John Wiley and Sons Inc.
<https://doi.org/10.1111/ijcp.14357>
- Moura, A. E. F., Oliveira, D. N., Torres, D. M., Tavares-Júnior, J. W. L., Nóbrega, P. R., Braga-Neto, P., & Sobreira-Neto, M. A. (2022). Central hypersomnia and chronic insomnia: expanding the spectrum of sleep disorders in long COVID syndrome - a prospective cohort study. *BMC Neurology*, 22(1).
<https://doi.org/10.1186/s12883-022-02940-7>
- Muthohharoh. (2019). LARANGAN TIDUR SORE PERSPEKTIF HADIS.
- Notarte, K. I., de Oliveira, M. H. S., Peligro, P. J., Velasco, J. V., Macaranas, I., Ver, A. T., Pangilinan, F. C., Pastrana, A., Goldrich, N., Kavteladze, D., Gellaco, M. M. L., Liu, J., Lippi, G., Henry, B. M., & Fernández-de-las-Peñas, C. (2022). Age, Sex and Previous Comorbidities as Risk Factors Not Associated with SARS-CoV-2 Infection for Long COVID-19: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 11, Issue 24). MDPI.
<https://doi.org/10.3390/jcm11247314>
- Nowakowski, S., Kokonda, M., Sultana, R., Duong, B. B., Nagy, S. E., Zaidan, M. F., Baig, M. M., Grigg, B. V., Seashore, J., & Deer, R. R. (2022). Association between Sleep Quality and Mental Health among Patients at a Post-COVID-19 Recovery Clinic. *Brain Sciences*, 12(5).
<https://doi.org/10.3390/brainsci12050586>
- Nurhidayati, T., & Rofiq, N. (2021). PANDEMI COVID-19 DALAM KACAMATA ISLAM. *Jurnal Falasifa*, 12.
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138436>
- Putra, K. K., & Dharmadi, M. (2018). Hubungan kualitas tidur terhadap perolehan hasil ujian mahasiswa pre-klinis

- pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-JURNAL MEDIKA, 7, 77-81.
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Ridwan, A. A. (2015). STUDI KRITIK HADIS-HADIS AMALAN MENJELANG TIDUR.
- Sajidah, K. (2022). Hubungan Tawakal dan Ikhtiar dalam Kehidupan Bermasyarakat Perspektif Hadis: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. Gunung Djati Conference Series, 16.
- Stewart, N. H., & Arora, V. M. (2019). The Impact of Sleep and Circadian Disorders on Physician Burnout. In *Chest* (Vol. 156, Issue 5, pp. 1022-1030). Elsevier Inc.
<https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.07.008>
- Subramanian, A., Nirantharakumar, K., Hughes, S., Myles, P., Williams, T., Gokhale, K. M., Taverner, T., Chandan, J. S., Brown, K., Simms-Williams, N., Shah, A. D., Singh, M., Kidy, F., Okoth, K., Hotham, R., Bashir, N., Cockburn, N., Lee, S. I., Turner, G. M., ... Haroon, S. (2022). Symptoms and risk factors for long COVID in non-hospitalized adults. *Nature Medicine*, 28(8), 1706-1714.
<https://doi.org/10.1038/s41591-022-01909-w>
- Sukmalara, D., & Oktaviana, V. (2021). DAMPAK PENGGUNAAN LAMPU PADA SAAT TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMK KESDAM JAYA JAKARTA. In *Kesehatan dan Anak* | (Vol. 6, Issue 2).
- Sulistiawati. (2023). KAJIAN POSISI TIDUR TERHADAP KESEHATAN TUBUH MENURUT AJARAN NABI MUHAMMAD SAW DAN ILMU MEDIS. *Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2, 299-308. <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyat/index>
- Suparti, L. T., Yunita Indriarini, M., & Wijaya, M. (2022). Health Journal "Love That Renewed" KARAKTERISTIK PENDERITA LONG COVID. *Health Journal*, 10, 60-66.
- Syamsidar. (2020). DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/alain/article/download/1132/716>
- Tahir, M. J., Malik, N. I., Ullah, I., Khan, H. R., Perveen, S., Ramalho, R., Siddiqi, A. R., Waheed, S., Mohamed Shalaby, M. M., de Berardis, D., Jain, S., Vetrivendan, G. L., Chatterjee, H., Gopar Franco, W. X., Shafiq, M. A., Fatima, N. T., Abeysekera, M., Sayyeda, Q., Shamat, S. F., ... Pakpour, A. H. (2021). Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 16(11 November).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594>
- Wahyuni, O., Zulmuqim, & Hasnah, R. (2021). TAWAKKAL DALAM

Q.S ALI-IMRAN (TAFSIR
MAUDHU'I) SERTA
IMPLIKASINYA DALAM
PENDIDIKAN ISLAM. Jurnal
Cerdas Mahasiswa, 31-39.

Yelvi Levani, Aldo Dwi Prasatya, &
Siska Mawaddatunnadila.
(2021). PATOGENESIS,
MANIFESTASI, DAN TERAPI
COVID-19. Jurnal Kedokteran
Dan Kesehatan, 17, 44-57.
[https://jurnal.umj.ac.id/index.p
hp/JKK](https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK)

Yong, S. J. (2021). Long COVID or
post-COVID-19 syndrome:
putative pathophysiology, risk
factors, and treatments.
Infectious Diseases, 53(10), 737-
754.
[https://doi.org/10.1080/237442
35.2021.1924397](https://doi.org/10.1080/23744235.2021.1924397)

Yuki, K., Fujiogi, M., &
Koutsogiannaki, S. (2020).
COVID-19 pathophysiology: A
review. In *Clinical Immunology*
(Vol. 215). Academic Press Inc.
[https://doi.org/10.1016/j.clim.2
020.108427](https://doi.org/10.1016/j.clim.2020.108427)