

Gambaran Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Pola Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Description of The Effect of The Covid-19 Pandemic on The Sleep of Yarsi University Medical Students Class of 2020 and 2021 and Its review from Islamic Perspective

Data Erdian Mahendra¹, Samsul Mustofa²,

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email : datamahendra99@gmail.com

KATA KUNCI Covid-19, Pola Tidur

ABSTRAK Pandemi Covid-19 saat ini menyebabkan masalah psikososial seperti stres, kekhawatiran, kecemasan, gejala depresi, dan gangguan tidur. Mahasiswa merupakan salah satu populasi yang terkena dampak pandemi ini. Dalam beberapa bulan terakhir, siswa telah mengubah rutinitas mereka karena pandemi COVID-19 yang memungkinkan siswa untuk menyesuaikan jam belajar mereka karena mereka tidak lagi harus menghadiri kelas pagi seperti biasa di ruang kelas. Semua perubahan pada sistem dan jadwal pembelajaran ini merupakan faktor tambahan dalam masalah tidur, dan memengaruhi kinerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengaruh pandemi Covid-19 terhadap pola tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021. Jenis penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survey analitik. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 yang berjumlah 211 mahasiswa dan angkatan 2021 yang berjumlah 146 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa yang terpengaruh pandemi COVID-19 memiliki pola tidur yang buruk. Dalam pandangan islam, tidur dapat memulikan energi, dengan pola tidur teratur dan kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa menurut kaidah Islam tidur merupakan aktivitas penting bagi manusia untuk menjaga tubuh agar tetap sehat.

KEYWORDS Covid-19, Sleep Patterns

ABSTRACT The current Covid-19 pandemic causes psychosocial problems such as stress, worry, anxiety, depressive symptoms, and sleep disturbances.

College students are one of the populations affected by this pandemic. In recent months, students have changed their routine due to the COVID-19 pandemic allowing students to adjust their study hours as they no longer have to attend the usual morning classes in the classroom. All of these changes to learning systems and schedules are additional factors in sleep problems, and affect performance. The purpose of this study was to describe the influence of the Covid-19 pandemic on sleep patterns of Yarsi University Medical Students Batch 2020 and 2021. The type of research that will be used in this study is an analytical survey research. The population in this study were all students of the Faculty of Medicine, YARSI University, class of 2020, totaling 211 students and class of 2021, totaling 146 students. This study used univariate and bivariate analysis methods. The results of the study show that students affected by the COVID-19 pandemic have poor sleep patterns. In the Islamic view, sleep can restore energy, with regular sleep patterns and good quality sleep will affect the health of the body. This shows that according to Islamic rules sleep is an important activity for humans to keep the body healthy.

PENDAHULUAN

Pada tanggal 30 Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengumumkan pandemi global sebagai tanggapan atas wabah Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) (Emanuel et al., 2020). Pada Desember 2019, virus korona baru, juga dikenal sebagai Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), pertama kali dilaporkan di Wuhan, provinsi Hubei, Tiongkok. Virulensi atau penyebaran COVID-19 sangat cepat. Ada penyebaran virus internasional yang cepat pada minggu-minggu berikutnya (Zu et al., 2020). Hingga saat ini, data menunjukkan 379.637.939 kasus terkonfirmasi virus corona (COVID-19) telah terdeteksi di seluruh dunia. (kasus yang dikonfirmasi). Angka kesembuhan rata-rata 78,9%, di mana 299.517.864 pasien yang terpapar virus COVID-19 telah pulih. (Dipulihkan). Data tersebut juga menunjukkan sebanyak 5.694.054 penderita meninggal akibat virus ini, dengan angka kematian rata-rata 1,5%.

(Angka Kematian / Kematian). Saat ini terdapat 74.426.021 atau sekitar 19,6% pasien yang masih aktif dirawat. (Kasus aktif) (Badan Narkotika Nasional, 2022).

Selain itu, pandemi COVID-19 saat ini mengakibatkan masalah psikososial seperti stres, kekhawatiran, kecemasan, gejala depresi, dan gangguan tidur (Rana et al., 2020). Stres dan kecemasan adalah akar penyebab tidur di bawah standar, jadi ini adalah pukulan ganda. Salah satu kelompok masyarakat yang sangat terpuak oleh wabah ini adalah mahasiswa. Karena pandemi COVID-19, siswa telah mengubah jadwal mereka dalam beberapa bulan terakhir, memungkinkan mereka mencurahkan lebih banyak waktu untuk belajar di pagi hari daripada sebelumnya. Performa menurun akibat efek kumulatif dari kurang tidur dan gangguan pada sistem pembelajaran dan rutinitas (Romero-Blanco et al., 2020).

Sekitar 7% pelajar di Spanyol melaporkan perubahan pola tidur dan hingga 58% melaporkan mengalami gangguan tidur akibat epidemi COVID-19. Tidur yang buruk memengaruhi 57,1% siswa Italia dan hampir 40% siswa Cina (Casagrande, Favieri, Tambelli, & Forte, 2020; Cellini, Canale, Mioni, & Cosmi, 2018). 29,8 persen siswa Italia lainnya dan 29,1 persen siswa Cina dilaporkan mengalami kesulitan tidur, sementara hampir 30 persen siswa Cina melaporkan mengalami insomnia. Akhirnya, sebagian kecil siswa Italia mengalami Sangat penting untuk memperhatikan perubahan ini karena dapat berdampak pada pembelajaran, kehilangan memori, dan fungsi kognitif, psikologis, dan eksekutif lainnya (Brownlow, Miller, & Gehrman, 2020).

Apakah seseorang cukup tidur atau tidak dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan fisik, emosional, dan mental mereka, yang semuanya penting untuk melakukan tugas sehari-hari. Seseorang dikatakan tertidur jika mereka tidak dapat dibangunkan dengan cara apa pun selain rangsangan sensorik atau eksternal yang sesuai. Pola tidur yang teratur adalah hasil dari ritual harian di mana Anda memutuskan kapan Anda akan pergi tidur dan kapan Anda akan bangun. Kualitas tidur seseorang menentukan seberapa istirahat dan kesehatan fisik yang akan mereka rasakan keesokan harinya. Jika seseorang merasa beristirahat dan segar kembali saat bangun setelah tidur malam yang nyenyak, ini merupakan indikator atau atribut kualitas tidur yang diterimanya (Hidayat & Musrifatul, 2015).

Sejauh ini ada hubungannya dengan Islam, perlu dicatat bahwa

Islam adalah agama yang mendunia dengan persyaratan yang luas bagi para pengikutnya, dari kebutuhan yang paling mendasar seperti tidur hingga ide-ide yang paling abstrak seperti yang ditemukan dalam Al-Qur'an dan ajaran-ajarannya. dari Allah SWT.

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya : "Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat" (QS. An-Naba[78]: 9)

Dalam ayat di atas, kita belajar bahwa tidur nyenyak adalah anugerah dari Allah kepada manusia ciptaan-Nya. (Amalia, 2015) Semua organisme, termasuk manusia, memiliki kebutuhan bawaan untuk periode tidak aktif secara berkala, seperti tidur. Tindakan tidur dianggap penting untuk kelangsungan hidup semua bentuk kehidupan di Bumi. Dampak keberhasilan menyelesaikan tugas ini akan terlihat di banyak bidang kehidupan nyata. Ini adalah bukti kekuasaan Tuhan bahwa kita semua perlu tidur di beberapa titik. Ingatlah bahwa fakta bahwa manusia membutuhkan tidur adalah bukti kedahsyatan Tuhan.

METODOLOGI

Pada penelitian ini digunakan jenis penelitian survey analitik sehingga penelitian mengarah kepada penjelasan hubungan sebab akibat antar variabel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan strategi cross-sectional. Semua 211 anggota Angkatan 2020 dan semua 146 anggota Angkatan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI berperan sebagai peserta dalam penelitian ini. Ukuran sampel ditentukan dengan memilih sampel acak dari semua mahasiswa kedokteran yang memenuhi syarat dari

Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021.

Survei ini menggunakan pendekatan penyebaran kuesioner secara *online* untuk memperoleh data, dimana peneliti mengedarkan kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan kepada responden. Responden diminta untuk menjawab daftar pertanyaan yang sudah dipersiapkan. Setelah kuesioner penelitian diisi oleh partisipan, data diolah dalam 4 (empat) tahap, yaitu editing, coding, scoring, dan

tabulation. Data atau hasil yang telah dikumpulkan dari jawaban responden melalui kuisisioner selanjutnya dianalisis dengan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mendokumentasikan bagaimana wabah COVID-19 mempengaruhi kebiasaan tidur mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020 dan 2021. Sebanyak 207 mahasiswa memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Angkatan	Frekuensi	
	(n)	Persentase
2020	107	51.7
2021	100	48.3
Total	207	100.0

Hasil penelitian pada tabel 1 mengenai karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, berdasarkan Angkatan sebanyak 107 orang Mahasiswa Angkatan 2020 dan 100 orang Mahasiswa angkatan 2021.

Tabel 2. Distribusi Pola Tidur

Pola Tidur	Jumlah	Persen
KTS: Kualitas Tidur Subjektif		
Sangat baik	4	1.9
Cukup baik	31	15
Cukup buruk	143	69.1
Sangat buruk	29	14
LT: Latensi Tidur		
Latensi tidur 0	2	1
Latensi tidur 1-2 jam	56	27.1
Latensi tidur 3-4 jam	90	43.5
Latensi tidur 5-6 jam	59	28.5
DT: Durasi Tidur		
Durasi tidur >7 jam	49	23.7
Durasi tidur 6-7 jam	44	21.3
Durasi tidur 5-6 jam	70	33.8
Durasi tidur <5 jam	44	21.3
ETS: Efisiensi Tidur Sehari-hari		
Efisiensi tidur >85%	155	74.9

Efisiensi tidur 75-84%	0	0
Efisiensi tidur 65-74%	11	5.3
Efisiensi tidur <65%	41	19.8
GT: Gangguan Tidur		
Gangguan tidur 0	4	1.9
Gangguan tidur 1-9	31	15
Gangguan tidur 10-18	143	69.1
Gangguan tidur 19-27	29	14
POT: Penggunaan Obat Tidur		
Tidak pernah sama sekali	207	100
Kurang dari sekali dalam seminggu	0	0
Satu atau dua kali seminggu	0	0
>3 kali seminggu	0	0
Disfungsi siang hari		
0	32	15.5
1-2 jam	83	40.1
3-4 jam	92	44.4
5-6 jam	0	0
Skor Pola Tidur		
Baik ≤ 5	12	5.8
Buruk > 5	195	94.2

Hasil penelitian mengenai Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi berdasarkan Angkatan 2020-2021 mengenai pola tidur menunjukkan bahwa: pada komponen kualitas tidur subjektif sebagian besar berada pada kriteria cukup buruk dengan persentase sebesar 69.1%, pada komponen latensi tidur sebagian besar berada pada kriteria 3-4 jam dengan persentasi 43.5%, pada komponen durasi tidur sebagian besar berada pada durasi tidur 5-6 jam dengan persentase 33.8%, pada komponen efisiensi tidur sehari-hari sebagian besar berada pada $>85\%$ dengan persentase 74.9%, pada komponen gangguan tidur sebagian

besar berada pada skor 10-18 dengan persentase 69.1%, pada komponen penggunaan obat tidur seluruhnya tidak menggunakan obat tidur dengan persentase 100%, dan pada komponen disfungsi siang hari sebagian besar berada pada 3-4 jam dengan persentase 44.4%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 207 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2020-2021, didapatkan sebanyak 12 orang (5.8%) memiliki skor pola tidur ≤ 5 (baik) dan 195 orang (94.2%) memiliki nilai skor pola tidur > 5 (buruk).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pernyataan Pengaruh COVID-19

No	Pernyataan	Jumlah (n)	Persentase
1	Aktifitas terganggu selama pandemi COVID-19		
	Tidak Pernah (0 Kali)	44	21.3
	Kadang (≤ 3 Kali)	84	40.6
	Sering (> 3 Kali)	79	38.2
2	Lamanya pandemi COVID-19 mempengaruhi Pola Tidur		
	0-2 bulan	36	17.4
	3-5 bulan	48	23.2
	6-8 bulan	123	59.4
3	Lamanya jam tidur selama pandemi COVID-19		
	< 7 jam	89	43.0
	7-9 jam	45	21.7
	> 9 jam	73	35.3
4	Tidur siang selama pandemi COVID-19		
	Tidak Pernah (0 Kali)	50	24.2
	Kadang (≤ 2 Kali)	78	37.7
	Sering (> 2 Kali)	79	38.2
5	Bergadang selama pandemi COVID-19		
	Tidak Pernah (0 Kali)	73	35.3
	Kadang (≤ 3 Kali)	46	22.2
	Sering (> 3 Kali)	88	42.5

Hasil penelitian mengenai mengenai pengaruh COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021 menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa kadang-kadang aktivitasnya terganggu selama pandemi COVID-19 (21.3%), sebagian besar lamanya pandemi COVID-19 mempengaruhi pola tidur Mahasiswa antara

6-8 bulan (59.4%), sebagian besar lamanya jam tidur Mahasiswa selama pandemi COVID-19 kurang dari 7 jam (43%), sebagian besar Mahasiswa sering tidur siang hari selama pandemi COVID-19 (38.2%) dan sebagian besar Mahasiswa sering bergadang selama pandemi COVID-19 (42.5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengaruh COVID-19

	Frekuensi (n)	Persentase
Tidak	58	28
Ya	149	72
Total	207	100

Berdasarkan uraian tersebut penelitian yang telah dilakukan

terhadap 207 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan

2020-2021 mengenai pengaruh pandemi COVID-19 dijelaskan pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa

mayoritas Mahasiswa terpengaruh COVID-19 yakni sebanyak 149 orang (72%).

Tabel 5 Sebaran Distribusi Angkatan dengan Pola Tidur

Angkatan	Pola Tidur				Total
	Baik		Buruk		
	N	%	N	%	
2020	3	2.8	104	97.2	107
2021	9	9.0	91	91.0	100
Total	12	5.8	195	94.2	207

Selanjutnya mengenai sebaran pola tidur berdasarkan Angkatan, dapat diketahui dari 107 responden Angkatan 2020, sebanyak 3 responden (2,8%) dengan pola tidur baik dan 104

orang (97.2%) dengan pola tidur buruk. Dari 100 responden Angkatan 2021, sebanyak 9 responden (9,0%) dengan pola tidur baik dan 91 orang (91%) dengan pola tidur buruk.

Tabel 6 Sebaran Distribusi Pengaruh COVID-19 Dengan Angkatan

Angkatan	Covid				Total
	Tidak		Ya		
	N	%	N	%	
2020	24	22.4	83	77.6	107
2021	34	34.0	66	66.0	100
Total	58	28.0	149	72.0	207

Selanjutnya mengenai sebaran pengaruh COVID-19 berdasarkan Angkatan, dapat diketahui dari 107 responden Angkatan 2020, sebanyak 24 responden (22,4%) tidak terpengaruh COVID-19 dan 83 orang (77.7%) terpengaruh. Dari 100 responden Angkatan 2021, sebanyak 34 responden (34%) tidak terpengaruh COVID-19 dan 66 orang (66%) terpengaruh.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah epidemi COVID-19 baru-baru ini telah mengubah pola tidur masyarakat atau tidak, serta mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2020 dan angkatan 2021 dengan menggunakan uji *chi-square*.

Tabel 7 Pengaruh pandemi COVID-19 terhadap pola tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021

Variabel		Pola tidur				Total	*P-Value
		Baik		Buruk			
		N=12	%	N=195	%		
Pandemi	Tidak	11	19.0	47	81.0	58	0.000
	Ya	1	0.7	148	99.3		

* uji *chi-square*

Hasil penelitian pada tabel 4.7, sebanyak 58 orang Mahasiswa yang tidak terpengaruh pandemi COVID-19 sebanyak 47 orang (81%) pola tidurnya buruk dan dari 149 orang yang terpengaruh pandemi COVID-19 sebanyak 148 orang (99.3%) pola tidurnya buruk. Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai probabilitas sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($p=0.000 < 0.05$). Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pandemi COVID-19 terhadap pola tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2020 dan 2021 memiliki skor pola tidur (94.2%) buruk. Hal ini menggambarkan bahwa Mahasiswa FK Yarsi Angkatan 2020-2021 sebagian besar memiliki kualitas tidur subyektif cukup buruk (69.1%), latensi tidur kurang baik (43.5%), kurangnya lama tidur (33.8%), efisiensi tidur yang kurang baik (74.9%), memiliki gangguan saat tidur malam (69.1%), dan sering terganggunya aktifitas di siang hari oleh berbagai hal (44.4%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Diana (2020) menyatakan bahwa distribusi kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Ahmad Yani Angkatan 2016 adalah buruk dengan jumlah 45 orang (75%) dan baik dengan jumlah 15 orang (25%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Viona (2016) dan Almojali (2017) kualitas tidur yang buruk banyak ditemukan pada Mahasiswa kedokteran karena Mahasiswa memiliki kebutuhan

akademik dan tuntutan yang baru sehingga dapat mengganggu pola tidur. Mahasiswa kedokteran memiliki waktu tidur yang kurang karena jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas yang harus dikerjakan terutama saat menjelang ujian dan mengerjakan skripsi. (Almojali, 2017; Viona, Handini, 2013)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Akbar (2017) tentang kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani yang menemukan bahwa 79 dari 115 mahasiswa tingkat lanjut (atau 68,7%) mengalami gangguan tidur serupa. (Akbar, 2017). Orang mungkin menyimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa kedokteran tidak mendapatkan istirahat malam yang baik.

Pola tidur mahasiswa kedokteran dapat dipengaruhi oleh meningkatnya permintaan akan pendidikan kedokteran. Telah diamati bahwa banyak siswa dalam profesi medis mengorbankan tidur demi lebih banyak waktu di kelas. Sebagian besar mahasiswa dan pelajar kedokteran, menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Lituania, memiliki kebiasaan tidur yang buruk dan mempraktikkan kebersihan tidur yang buruk. (Kartika, 2021)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi berapa banyak waktu yang dihabiskan siswa untuk tidur adalah seberapa banyak mereka bekerja atau seberapa sering mereka harus begadang untuk menyelesaikan tugas. Tidur sebelum pukul 23.00 dan bangun pukul 05.00 optimal karena ini adalah periode waktu di mana organ dalam tubuh diperbarui. Berapa kali bangun di malam hari, berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk kembali

tidur, dan seberapa segar perasaan di siang hari adalah indikator kuantitatif dari kualitas tidur. Telah ditetapkan bahwa faktor-faktor seperti kedalaman tidur merupakan indikator kualitas tidur yang dapat diandalkan (Hidayat, 2008). Secara umum diterima bahwa seseorang memiliki kualitas tidur yang tinggi jika dia jarang, jika pernah, mengalami gangguan tidur atau gejala kurang tidur lainnya. Gangguan tidur, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, berbahaya bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Tidur yang buruk, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, mulai dari masalah kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke hingga masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan mood lainnya. (Potter, 2005).

Selama darurat kesehatan masyarakat yang sedang berlangsung akibat pandemi yang dimulai pada tahun 2020. Pada tahun 2020 (kalender Islam), umat Islam. Ada banyak penelitian yang dilakukan di Italia yang mengungkapkan persentase murid yang sangat tinggi (antara 58 dan 73,3%) yang mengalami gangguan tidur berkualitas rendah. Mahasiswa kedokteran dan pelajar mungkin mengalami gangguan tidur sebagai akibat dari peningkatan ketegangan akademik yang disebabkan oleh kebutuhan untuk menyesuaikan cara mereka belajar dalam menghadapi epidemi. Namun, penelitian tentang korelasi antara kurang tidur dan stres di Indonesia selama periode COVID-19 masih sangat minim. (Kartika, 2021)

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pola tidur pengaruh COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas

Yarsi Angkatan 2020 dan 2021 menunjukkan bahwa lamanya pandemi COVID-19 mempengaruhi pola tidur Mahasiswa antara 6-8 bulan (59.4%), sebagian besar lamanya jam tidur Mahasiswa selama pandemi COVID-19 kurang dari 7 jam (43%), sebagian besar Mahasiswa sering tidur siang hari selama pandemi COVID-19 (38.2%) dan sebagian besar Mahasiswa sering bergadang selama pandemi COVID-19 (42.5%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa kadang-kadang aktivitasnya terganggu selama pandemi COVID-19 (21.3%). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh pandemi COVID-19 dijelaskan pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa terpengaruh COVID-19 yakni sebanyak 149 orang (72%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 149 orang yang terpengaruh pandemi COVID-19 sebanyak 148 orang (99.3%) pola tidurnya buruk. Hasil analisis menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai probabilitas sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($p=0.000 < 0.05$). Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh pandemi COVID-19 terhadap pola tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan 2021. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dirga Filannira (2021) bahwa menggunakan Uji statistik korelasi spearman non parametrik memiliki hasil yang signifikan ($p=0,000$) ada hubungan antara pengaruh pandemi COVID-19 terhadap tingkat stres dan pola tidur.

Tubuh manusia adalah sebuah mekanisme yang, secara teori, tidak dapat dibuat untuk terus berjalan.

Suhu mesin dapat meningkat jika digunakan dalam waktu lama. Overexertion memiliki efek yang sama pada manusia seperti pada hewan. Berkeringat menyebabkan kantuk. Pembersih wajah yang menyegarkan atau qailullah dapat membantu Anda menghilangkan rasa kantuk. Sahal bin Saad pernah berbagi cerita tentang waktu qailullah, "*Dahulu kami pada masa Nabi SAW melakukan aktivitas qailullah dan makan siang setelah shalat Jumat*" (HR. Muslim).

Nabi dan umat Islam yang taat lainnya ditunjukkan dalam Al-Qur'an telah menyempurnakan pengaturan semua aspek kehidupan, termasuk pengaturan tidur mereka. Jika semua Muslim mengamalkannya, mereka akan menuai manfaat baik di kehidupan ini maupun di akhirat.

Dengan tidur lebih awal, Anda dapat mempelajari lebih lanjut tentang kekuatan restoratif tidur dan menuai banyak keuntungannya. Tidur merupakan manifestasi dari kekuatan Allah, sebagaimana disebutkan dalam Al Quran (Q.S.) An-Naba'/78: 10 dan Q.S. Al-Furqan/25:47, yang menyebutkan bahwa siang hari untuk bekerja dan malam untuk istirahat. Selain itu, kasih Allah kepada Hamba-Nya ditunjukkan dengan memulihkan kesehatannya dan memungkinkan dia untuk fokus pada tugas-tugasnya tanpa gangguan. Ditegaskan kembali oleh ayat dalam Q.S. Adz-Dzariyat/51:15-18, yang mengajak tidur nyenyak. Nabi menganjurkan para pengikutnya untuk mengikuti rutinitas itu guna meningkatkan istirahat (tidur) mereka.

KESIMPULAN

Temuan-temuan berikut diambil dari penelitian dan analisis

data, serta pembahasan pada bab sebelumnya.

1. Pada responden **Angkatan 2020** menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Fakultas kedokteran memiliki skor pola tidur buruk dan terpengaruh COVID-19.
2. Pada responden **Angkatan 2021** menunjukkan bahwa mayoritas Mahasiswa Fakultas kedokteran memiliki skor pola tidur buruk dan terpengaruh COVID-19.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa yang terpengaruh pandemi COVID-19 memiliki pola tidur yang buruk.
4. Dalam pandangan Islam, tidur sebagai proses bagi tubuh untuk memulihkan energi (Istirahat), dengan pola tidur yang teratur dan kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi kesehatan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa menurut kaidah Islam tidur merupakan aktivitas penting bagi manusia untuk menjaga tubuh agar tetap sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 169-174.
- BNN. (2022). *Badan Narkotika Nasional - Republik Indonesia*. Di akses tanggal 3 Februari 2022, dari <https://covid19.bnn.go.id>.
- Brownlow, J. A., Miller, K. E., & Gehrman, P. R. (2020). *Treatment of sleep comorbidities in posttraumatic stress disorder*.

- Current Treatment Options in Psychiatry*, 7(3), 301-316.
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). *The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. Sleep medicine*, 75, 12-20.
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). *Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. Journal of sleep research*, 29(4).
- Emanuel, E. J., Persad, G., Upshur, R., Thome, B., Parker, M., Glickman, A., Zhang, C., Boyle, C., Smith, M., & Phillips, J. P. (2020). *Fair Allocation of Scarce Medical Resources in the Time of Covid-19. New England Journal of Medicine*, 1-7.
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* (2 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Health Books Publishing*.
- Kartika, A.A. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Pada Saat Pandemi COVID-19. Majalah Kedokteran Andalas* <http://jurnalmkka.fk.unand.ac.id> Vol. 44, No. 6, November 2021, Hal. 378-389
- Muslim, M. (2020). *Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of nursing: Concepts, process, and practice. Philadelphia: Mosby Years Book Inc.*
- Rana, W., Mukhtar, S., & Mukhtar, S. (2020). *Kesehatan mental pekerja medis di Pakistan selama wabah pandemi COVID-19. Jurnal psikiatri Asia*, 51.
- Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). *Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18).
- Viona, V. (2013). *Hubungan antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Yu, L., Tong, Y., Shen, G., Fu, A., Lai, Y., Zhou, X., Yuan, Y., Wang, Y., Pan, Y., Yu, Z. (2020). *Immunodepletion with hypoxemia: a potential high risk subtype of coronavirus disease 2019. MedRxiv*.
- Zu, Z. Y., Jiang, M. Di, Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L.J. (2020) *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19): A Perspective from China, Radiology*