

**STUDI LITERATUR : KEJADIAN INSOMNIA  
SELAMA PANDEMI COVID-19 SECARA  
GLOBAL**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana  
Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun oleh :

**DANNY SHAN VEDA**

**41160071**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA  
YOGYAKARTA**

**2022**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DANNY SHAN VEDA  
NIM : 41160071  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

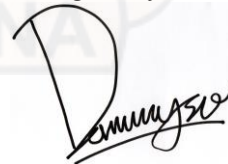
**STUDI LITERATUR : KEJADIAN INSOMNIA SELAMA PANDEMI COVID-19 SECARA GLOBAL**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 19 Januari 2022

Yang menyatakan



DANNY SHAN VEDA  
NIM 41160071

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul :

**STUDI LITERATUR : KEJADIAN INSOMNIA SELAMA PANDEMI  
COVID-19 SECARA GLOBAL**

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

**DANNY SHAN VEDA**

**41160071**

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Duta Wacana  
dan dinyatakan **DITERIMA**  
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran pada tanggal 10 Januari 2022

**Nama Dosen**

**Tanda tangan**

1. dr. Venny Pungus Sp.KJ  
(Dosen Pembimbing I/ Ketua Tim/ Penguji)
2. dr. Daniel Chriswinanto Adityo Nugroho, M.P.H  
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Efrayim Suryadi, SU, MHPE, PA(K)  
(Dosen Penguji)

:   
:   
: 

**Yogyakarta, 10 Januari 2022**

**Disahkan Oleh:**

**Dekan,**



**dr. The Maria Meiwati Widagdo,  
Ph.D**

**Wakil Dekan I bidang Akademik,**



**dr. Christiane Marlene Sooi,  
M.Biomed**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

### STUDI LITERATUR : KEJADIAN INSOMNIA SELAMA PANDEMI COVID-19 SECARA GLOBAL

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 10 Januari 2022



**DANNY SHAN VEDA**

**41160071**

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DANNY SHAN VEDA

NIM : 41160071

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul :

### **STUDI LITERATUR : KEJADIAN INSOMNIA SELAMA PANDEMI COVID-19 SECARA GLOBAL**

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 10 Januari 2022



**DANNY SHAN VEDA**

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “STUDI LITERATUR : KEJADIAN INSOMNIA SELAMA PANDEMI COVID-19 SECARA GLOBAL” sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
2. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku dosen pembimbing pertama yang telah berkenan menyediakan waktu untuk membimbing penulis dengan sabar dan memberi banyak masukan.
3. dr. Daniel Chriswinanto Adityo Nugroho, M.P.H selaku dosen pembimbing kedua yang telah berkenan menyediakan waktu untuk membimbing penulis dengan sabar dan memberi banyak masukan.
4. dr. Efrayim Suryadi, SU, MHPE, PA(K) yang telah berkenan menjadi dosen penguji dan memberikan banyak masukan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat menjadi lebih baik.
5. Keluarga terkasih Bapak Tri Yahya Budiarmo, Ibu Charis Amarantini, kakak Paulin Surya Phillabertha, dan kakak Eden Kesawa Pison serta keluarga lainnya yang telah memberikan dukungan dalam setiap proses kehidupan.

6. dr. Rini Arianti, Sp.KJ yang telah berkenan menjadi tenaga profesional yang menangani permasalahan kesehatan mental penulis dan telah mendampingi proses terapi dengan sabar.
7. Grace Maretta, M.Psi yang telah berkenan menjadi konselor bagi penulis dan memberikan bimbingan dalam proses perjuangan pemulihan kesehatan mental penulis.
8. Keluarga besar CIMSA Indonesia khususnya *Research and Development Team CIMSA Indonesia 2017/2018* dan *National Officials CIMSA Indonesia 2019/2020 “OKURR”* yang telah menjadi wadah bagi penulis mengembangkan diri dalam organisasi tingkat nasional, dan sebagai teman berkembang, teman berjuang, serta selalu menginspirasi penulis untuk terus maju.
9. Keluarga besar CIMSA UKDW khususnya *SCORA batch 2016, Local Officials CIMSA UKDW 2018/2019 “APOSTLECIM”* , *Local Officials CIMSA UKDW 2019/2020* yang telah menjadi wadah penulis untuk mengembangkan diri dalam organisasi tingkat lokal.
10. Sahabat-sahabat Yulius Dennis Ariel, Choya Alvis Chenarhgo, Arsenius Kennard Budiman, Anasthasia Audi Wibowo, Ginti Lintang Sinkyatri, Rifky Fakhri Mochammad, Naomi Puspa Anindita Sidharta, Joshua Hariara Siahaan, Nada Dian, Raven Chrissando Pratista Maubanu, Kevin Mahardhika Yulianputra, Ariel Michael Sinarta, Ni Nyoman Widya Kusuma Wardani, Sinta Putri Nirmala, Brenda Miriane Rustam, Nadya

Ratu Aziza Fuady, dan Livia Teja Laksmna yang telah memberi semangat, doa, dan menemani proses perjuangan skripsi penulis.

Pada karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa masih banyak hal yang perlu dikembangkan. Oleh karena itu, penulis terbuka untuk setiap kritik dan saran yang membangun sehingga dalam waktu mendatang karya tulis ini dapat memberi manfaat secara luas. Terimakasih.

Yogyakarta, 10 Januari 2022



Danny Shan Veda



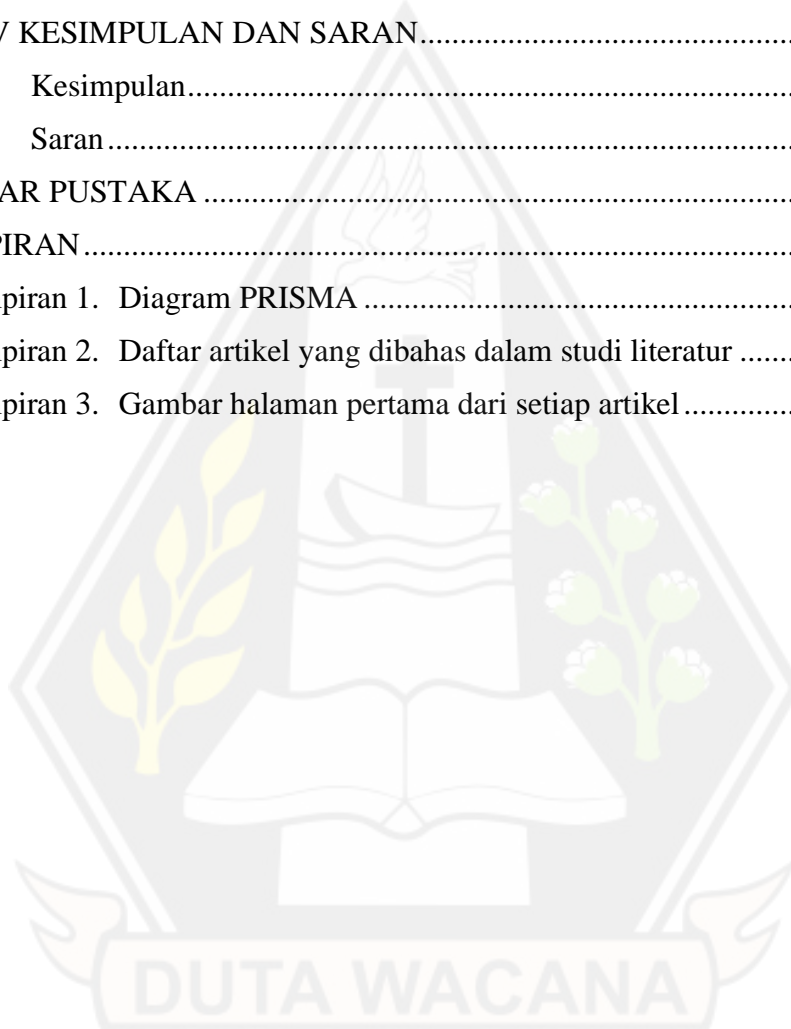


## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4. Manfaat.....	4
1.4.1. Teoritis .....	4
1.4.2. Praktis.....	5
1.5. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2. 1. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1.1. Tidur.....	8
2.1.1.1. Definisi Tidur .....	8
2.1.1.2. Fungsi Tidur .....	8
2.1.1.3. Siklus Tidur Normal.....	9
2.1.2. Insomnia.....	11
2.1.2.1. Definisi Insomnia .....	11
2.1.2.2. Epidemiologi Insomnia .....	11

2.1.2.3.	Etiologi dan Faktor Risiko.....	12
2.1.2.4.	Patofisiologi.....	15
2.1.2.5.	Klasifikasi dan Kriteria Diagnosis.....	15
2.1.2.6.	Derajat Insomnia .....	17
2.1.2.7.	Terapi.....	18
2.1.2.7.1.	Terapi farmakologis.....	18
2.1.2.7.2.	Terapi non farmakologi .....	18
2.1.3.	Pandemi Coronavirus Disease 2019.....	19
2.1.3.1.	Coronavirus Disease 2019.....	19
2.1.3.2.	Protokol Kesehatan Pencegahan COVID-19.....	20
2. 2.	Landasan Teori .....	21
2. 3.	Kerangka Konsep .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>24</b>
3.1	Desain Penelitian .....	24
3.2	Metode.....	24
3.3	Kriteria Inklusi.....	27
3.4	Kriteria Eksklusi.....	28
3.5	Alat dan Bahan .....	28
3.5.1.	Alat Penelitian.....	28
3.5.2.	Bahan Penelitian.....	28
3.6	Pelaksanaan Penelitian .....	29
3.6.1.	Skema Pelaksanaan Penelitian .....	29
3.7	Etika Penelitian.....	29
3.8	Jadwal Penelitian .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>31</b>
4.1.	Hasil Penelitian.....	31
4.1.1.	Diagram PRISMA.....	31
4.1.2.	Proses Seleksi Artikel .....	32
4.2.	Pembahasan .....	34
4.2.1.	Angka Kejadian Insomnia selama Pandemi COVID-19.....	34
4.2.2.	Karakteristik Kejadian Insomnia selama Pandemi COVID-19 .....	44
4.2.3.	Patofisiologi Insomnia selama Pandemi COVID-19 .....	50

4.2.4.	Tanda dan Gejala Insomnia selama Pandemi COVID-19.....	54
4.2.5.	Pemeriksaan Insomnia selama Pandemi COVID-19 .....	55
4.2.6.	Terapi Insomnia selama Pandemi COVID-19 .....	59
4.2.7.	Upaya Pencegahan Insomnia selama Pandemi COVID-19 .....	62
4.2.8.	Prognosis dan Komplikasi Insomnia selama Pandemi COVID-19.	65
4.3.	Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>69</b>
5.1.	Kesimpulan.....	69
5.2.	Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>72</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>79</b>
Lampiran 1. Diagram PRISMA .....		79
Lampiran 2. Daftar artikel yang dibahas dalam studi literatur .....		80
Lampiran 3. Gambar halaman pertama dari setiap artikel.....		83



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	30
Tabel 3 Gambaran Kejadian Insomnia selama Pandemi COVID-19 secara global .....	34



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Studi Literatur : Kejadian Insomnia Selama Pandemi COVID-19 Secara Global .....	23
Gambar 2 Skema Pelaksanaan Penelitian .....	29
Gambar 3 Diagram PRISMA Proses Seleksi Artikel.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Diagram PRISMA.....	79
Lampiran 2.	Daftar artikel yang dibahas dalam studi literatur.....	80
Lampiran 3.	Gambar halaman pertama dari setiap artikel.....	83



## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pandemi COVID-19 yang telah diumumkan sebagai pandemi sejak Maret 2020 oleh WHO memiliki banyak pengaruh pada aspek kehidupan secara global. Selain pada sektor kesehatan, dampak pandemi juga dirasakan oleh berbagai sektor. Hal ini berdampak kondisi meningkatnya angka kemiskinan, meningkatnya jumlah pengangguran ditambah, dan tekanan stres yang tinggi. Perubahan gaya hidup perlu dilakukan untuk pencegahan penularan COVID-19. Setiap sektor kehidupan masyarakat dituntut beradaptasi dalam waktu yang singkat. Kegagalan beradaptasi berdampak pada kesehatan mental, salah satunya insomnia.

**Tujuan :** Studi literatur ini disusun untuk mengkaji lebih lanjut tentang kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global.

**Metode :** Pencarian literatur dilakukan melalui basis data PubMed dan Google Scholar. Artikel yang dipilih untuk dibahas merupakan artikel penelitian yang membahas mengenai pandemi COVID-19 dan insomnia.

**Hasil :** Hasil menunjukkan sebagian besar angka kejadian insomnia mengalami peningkatan dengan variasi faktor risiko yang beragam. Kejadian insomnia pada masa pandemi secara umum didahului kecemasan. Terapi insomnia yang dikembangkan dalam masa pandemi berupa *Cognitive Behaviour Therapy* dan latihan teknik pernafasan. Insomnia dapat dicegah dengan meminimalisir faktor risiko dan pengobatan yang tuntas dapat mencegah perburukan gejala. Komplikasi kasus insomnia selama pandemi dapat berupa kecemasan, depresi, psikosomatis, dan *obsessive compulsive disorder*.

**Kesimpulan :** Kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 mengalami peningkatan secara global.

**Kata kunci :** Pengaruh, Pandemi, COVID-19, Insomnia

## **ABSTRACT**

**Background :** *The COVID-19 pandemic which has been declared a pandemic since March 2020 by WHO has had many influences on aspects of life globally. Apart from having an impact on the health sector, other sectors such as the economy also have a drastic impact. This has an impact on situations where people have lost their jobs, increased poverty rates, increased unemployment coupled with lifestyle changes that need to be made to prevent the spread of COVID-19, not everyone is ready to face an uncertain situation. Failure to adapt has an impact on mental health, one of which is insomnia.*

**Objective :** *This literature study was compiled to further examine the impact of the pandemic on mental health, especially insomnia.*

**Method :** *The literature search was conducted through the PubMed and Google Scholar databases. The articles selected for discussion are research articles that discuss the COVID-19 pandemic and insomnia.*

**Results :** *The results show that most of the incidence of insomnia has increased with a variety of risk factors. The incidence of insomnia during a pandemic is generally preceded by anxiety. Insomnia therapy developed during the pandemic in the form of Cognitive Behavior Therapy and breathing technique exercises. Insomnia can be prevented by minimizing risk factors and complete treatment can prevent worsening of symptoms. Complications of insomnia cases during a pandemic can include anxiety, depression, psychosomatic, and obsessive compulsive disorder.*

**Conclusion :** *It can be conclude that incidence of insomnia in global citizens has increased during COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** *Impact, Pandemic, COVID-19, Insomnia*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Insomnia adalah kesulitan dalam memulai atau menjaga keberlangsungan tidur (Sadock et al, 2015). Menurut DSM-V, insomnia termasuk dalam kelompok penyakit gangguan tidur. Insomnia merupakan gangguan berupa ketidakpuasan pada kuantitas tidur atau berhubungan dengan salah satu gejala kesulitan memulai tidur, kesulitan menjaga keberlangsungan tidur yang ditandai dengan terbangun berulang atau kesulitan untuk kembali tidur, dan terbangun lebih pagi dengan tidak mampu untuk kembali tidur (American Psychiatric Association, 2013).

Normalnya manusia usia dewasa setidaknya membutuhkan tidur selama 7 jam (Hirshkowitz et al, 2015). Dalam proses istirahat ini, manusia akan mengalami pemulihan energi, pemulihan fungsi otak dan proses pemulihan kondisi tubuh. Kecemasan yang terjadi pada masa pandemi *coronavirus disease 19* (COVID-19) tidak jarang juga menjadi penyebab insomnia. Dengan demikian ketika seseorang mengalami gangguan tidur, maka akan berdampak terhadap kesehatan mental.

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai hal. Faktor predisposisi terdiri atas faktor usia dan jenis kelamin. Faktor pencetus merupakan peristiwa yang menimbulkan terjadinya insomnia seperti adanya tekanan dan stress. Faktor pelestari ditimbulkan oleh usaha menambah waktu tidur atas waktu tidur yang kurang sebelumnya. Hal ini justru dapat meningkatkan kondisi tubuh terjaga, tidur

menjadi terpotong-potong, dan waktu tidur yang tidak teratur sehingga justru akan semakin memperparah insomnia (Levenson et al, 2015).

Pandemi COVID-19 telah berdampak terhadap berbagai sektor kehidupan manusia dan terutama pada sektor kesehatan. Setidaknya sampai saat ini WHO (2021) melaporkan pada tanggal 27 Februari 2021 sebanyak 112.902.746 kasus terkonfirmasi dan 2.508.679 angka kejadian kematian. Kasus terkonfirmasi positif yang dilaporkan di Amerika sebanyak 50.246.580, di Eropa sebanyak 38.361.386, di Asia Tenggara sebanyak 13.492.895, di *Eastern Mediterranean* sebanyak 6.360.314, di Afrika sebanyak 2.827.228, dan di *Western Pacific* sebanyak 1.613.598 (World Health Organization, 2021).

Banyaknya kasus terkonfirmasi positif yang dilaporkan telah menyebabkan banyaknya perubahan kegiatan di masyarakat, kekhawatiran, dan kecemasan berlebih yang berdampak kepada kejadian insomnia. Haryanti (2020) mengungkapkan bahwa kejadian insomnia di masyarakat terjadi akibat dampak pandemi COVID-19 dan memperburuk gejala pasien yang sudah terdiagnosis insomnia. Hal serupa juga terjadi pada populasi masyarakat di Yunani (Voitsidis et al, 2020). Dampak pandemi COVID-19 juga berpengaruh terhadap kualitas tidur yang pada gilirannya mengakibatkan insomnia akut pada beberapa orang dan memperburuk gejala pada populasi yang sudah mengalami insomnia (Morin & Carrier, 2021). Data yang dilaporkan tersebut menunjukkan bahwa pandemi yang terjadi secara global telah berdampak pada kesehatan mental manusia.

Data di Indonesia yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan beberapa kondisi sosial yang terdampak akibat pandemi. Pandemi

COVID-19 mulai berdampak di Indonesia pada tahun 2020. Menurut Profil Kemiskinan Indonesia, tingkat kemiskinan cenderung mengalami penurunan dari tahun 2006 sampai dengan tahun 2019 namun mengalami peningkatan pada tahun 2020. Selain tingkat kemiskinan, terdapat juga pekerjaan yang terdampak dan terhambat akibat pandemi sehingga mempengaruhi jumlah pengangguran dan partisipasi kerja. (Badan Pusat Statistik, 2020)

Walaupun penanganan pandemi COVID-19 sudah dilakukan namun tetap membutuhkan waktu untuk kembali pulih seperti sedia kala. Salah satu yang berperan penting di dalam penanganan pandemi adalah sumber daya manusia. Berdasarkan pada permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengkajian lebih lanjut tentang kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global melalui *literature review* sehingga diperoleh gambaran yang menyeluruh tentang dampak pandemi terhadap kesehatan mental. Hasil *literatur review* dapat juga menjadi rekomendasi sehingga kedepan dapat ditentukan langkah yang lebih tepat untuk optimalisasi sumber daya manusia dalam penanganan pandemi. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global?

### **1.3. Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Memberi gambaran kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui angka kejadian kasus insomnia selama pandemi COVID-19.
- b. Mengetahui karakteristik kejadian insomnia selama pandemi COVID-19.
- c. Mengetahui patofisiologi insomnia yang berhubungan dengan pandemi COVID-19.
- d. Mengetahui tanda dan gejala insomnia yang terjadi selama pandemi COVID-19.
- e. Mengetahui pemeriksaan kasus insomnia yang terjadi selama pandemi COVID-19.
- f. Mengetahui terapi kasus insomnia yang terjadi selama pandemi COVID-19.
- g. Mengetahui upaya pencegahan kasus insomnia yang dapat dilakukan selama pandemi COVID-19.
- h. Mengetahui prognosis dari kasus insomnia beserta komplikasi yang mungkin terjadi selama pandemi COVID-19.

### **1.4. Manfaat**

#### **1.4.1. Teoritis**

Sebagai bentuk telaah ilmiah dari berbagai jurnal penelitian sehingga dapat diperoleh gambaran yang menyeluruh terhadap kejadian insomnia yang berkaitan dengan pandemi.

#### 1.4.2. Praktis

##### 1.4.2.1. Bagi Peneliti

Memberi kesempatan menelaah secara ilmiah mengenai kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global.

##### 1.4.2.2. Bagi Mahasiswa

Memberi pengetahuan tentang kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global.

##### 1.4.2.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai referensi kajian ilmiah mengenai dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental khususnya kasus insomnia secara global.

##### 1.4.2.4. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bentuk karya tulis ilmiah mahasiswa mengenai dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental khususnya kasus insomnia secara global yang dapat digunakan sebagai acuan pengembangan penelitian.

#### 1.5. **Keaslian Penelitian**

Fokus studi literatur ini adalah mengkaji kejadian insomnia selama pandemi COVID-19 secara global. Beberapa studi literatur yang mengkaji pandemi COVID-19 dan kejadian insomnia di Indonesia dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 1 Keaslian Penelitian

<b>Peneliti</b>	<b>Judul</b>	<b>Desain Penelitian</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>
Bela Novita Amaris Susanto	Literatur Review: Dampak	Studi Literatur	Artikel ditelusuri melalui	Pandemi COVID-19 memberikan dampak gangguan

(2020)	Gangguan Kesehatan Mental pada Petugas Kesehatan Selama Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Susanto, 2020)		PubMed, Science Direct, Medline, Google Scholar dan Crossref dengan rentang waktu April hingga Juni 2020. Artikel yang dipilih sebanyak 15 untuk dibahas.	kesehatan mental petugas kesehatan. Petugas kesehatan perlu diberikan dukungan sosial, kecukupan alat pelindung diri (APD), dan informasi yang cukup untuk menangani pasien COVID-19.
Devi Yulia Putri Haryanti (2020)	Insomnia Selama Pandemi COVID-19 (Haryanti, 2020)	Studi Literatur	Artikel ditelusuri melalui NCBI, Google Scholar, Elsevier dan situs WHO. Artikel yang diterbitkan pada tahun 2016-2020 sejumlah 17 dianalisis dengan metode <i>systematic literature review</i> .	Pandemi COVID-19 memberi dampak terhadap kesehatan fisik dan mental. Dampak yang dirasakan berupa gangguan pada rutinitas kerja, peningkatan kejadian insomnia, dan perburukan gejala pada pasien yang sudah terdiagnosis insomnia.
Setyaningrum dan Yanuarita	Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang (Setyaningrum & Yanuarita, Vol. 4. No. 4 November 2020)	Studi Literatur	Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif dan studi literatur.	Pandemi COVID-19 mempengaruhi kesehatan mental masyarakat di Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia. Gangguan mental yang timbul berupa ketakutan dan kecemasan.

---

Siti Nurjanah (2020)	Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi COVID-19 di Rumah Karantina (Nurjanah, 2020)	Deskriptif analitik	Metode deskriptif analitik pada 30 klien yang tinggal di rumah karantina. Proses pengambilan data menggunakan SRQ 29 (Self Report Questionare 29)	Sebanyak 10 orang dari 30 klien mengalami gangguan mental emosional, 40% memiliki keluhan kecemasan, 37% mengalami terbelainya tugas rutin, 30% kehilangan nafsu makan dan tidak dapat tidur nyenyak.
----------------------	---	---------------------	---	---

---



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, studi literatur dilakukan dengan melakukan telaah terhadap 37 artikel jurnal yang didapatkan penulis dari platform PubMed dan Google Scholar dengan topik insomnia selama pandemi COVID-19. Kesimpulan dan saran dari hasil studi literatur ini dipaparkan sebagai berikut.

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dilakukan dalam studi literatur dapat disimpulkan bahwa :

1. Angka kejadian insomnia selama pandemi sebagian besar mengalami peningkatan.
2. Faktor sosiodemografi mempunyai pengaruh yang bervariasi dalam perannya sebagai faktor risiko terjadinya insomnia.
3. Kejadian insomnia selama pandemi secara umum didahului oleh gejala kecemasan sebagai respon terhadap stressor selama pandemi. Kegagalan beradaptasi dalam pandemi dapat berkembang menjadi insomnia.
4. Tanda dan gejala insomnia berupa kesulitan masuk dalam fase tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan terbangun lebih dini disertai dengan kecemasan terhadap kondisi pandemi.
5. Pemeriksaan insomnia selama pandemi dapat dilakukan dari identifikasi gejala pokok gangguan tidur, penggunaan kuesioner pada penelitian survei,



dan pendataan karakteristik sosiodemografi serta riwayat penyakit sebelumnya.

6. Terapi insomnia yang umum dilakukan yaitu melalui *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan modifikasi metode selama pandemi yaitu dilakukan secara daring. Peran latihan pernafasan dapat memberi manfaat untuk mengurangi gangguan tidur. Terapi farmakologis dapat diberikan apabila CBT belum cukup efektif.
7. Kejadian insomnia dapat ditangani dan dapat dicegah. Pencegahan insomnia dilakukan dengan mempertahankan irama sirkadian dan memelihara kualitas tidur serta meminimalisir faktor risiko.
8. Pengobatan yang tuntas menjadi faktor penentu kekambuhan. Komplikasi gangguan kesehatan mental lainnya dapat berupa perburukan gejala insomnia, kecemasan, depresi, gangguan psikosomatis, dan *obsessive-compulsive disorder* (OCD).

## 5.2. Saran

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan manfaat yang lebih luas dalam waktu mendatang, saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Dapat dilakukan review yang lebih mendalam seperti *systematic review* untuk membandingkan dan menganalisis lebih lanjut mengenai pengaruh pandemi terhadap kejadian insomnia dengan menentukan pertanyaan penelitian berdasarkan PICO (*population, intervention, comparison, dan outcome*). Pada aspek populasi dapat diteliti lebih lanjut pada populasi khusus seperti tenaga kesehatan dan pasien COVID-19. Pada aspek

intervensi dapat diteliti lebih lanjut mengenai terapi yang diberikan pada populasi terkait yang mengalami insomnia, dapat berupa terapi farmakologis atau *cognitive behavior therapy* kemudian dibandingkan dengan populasi yang mendapatkan jenis intervensi yang lain. Luaran yang diharapkan dapat berupa perbaikan kualitas tidur atau perbaikan gejala berupa penurunan skor *insomnia severity index*.

2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui terapi insomnia selama pandemi COVID-19 khususnya mengenai peran terapi farmakologis dalam penanganan kasus insomnia beserta gangguan kesehatan mental lain yang menyertai.
3. Dapat dilakukan penelitian mengenai pemeriksaan fisik klinis pada kasus insomnia.
4. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai cara pencegahan insomnia dan kaitannya dengan adaptasi perilaku kebiasaan baru selama pandemi COVID-19.
5. Apabila hendak melakukan studi literatur, peneliti selanjutnya dapat memberi batasan pada faktor risiko insomnia tertentu agar hasil yang didapatkan lebih spesifik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ajlouni, Y. A. et al., 2020. Anxiety and Depressive Symptoms are Associated with Poor Sleep Health during a Period of COVID-19-induced Nationwide Lockdown: a cross-sectional Analysis of Adults in Jordan. *BMJ Open* / 10:e041995. doi:10.1136/bmjopen-2020-041995.
- Alfitri, R. & Widiatrilupi, R. M. V., 2020. Dampak Penggunaan Internet terhadap Perkembangan Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Malang. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati e-ISSN 2550-0864 p-ISSN 2502-5570*, 5(2), pp. 173-184.
- American Psychiatric Association, 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). s.l.:<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
- Badan Pusat Statistik, 2019. *Profil Kemiskinan di Indonesia September 2019 - Berita Resmi Statistik*. Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik, 2020. *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2020 - Berita Resmi Statistik*. Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik, 2020. *Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19*. Indonesia: BPS RI.
- Badan Pusat Statistik, 2020. *Profil Kemiskinan di Indonesia September 2020 - Berita Resmi Statistik*. Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik, 2021. *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2021 - Berita Resmi Statistik*. Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Bajaj, S. et al., 2020. Worry and Insomnia as Risk Factors for Depression during Initial Stages of COVID-19 Pandemic in India. *PLOS ONE* / <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243527>, 15(12), p. e0243527.
- Beck, F. et al., 2021. Would We Recover Better Sleep at The End of Covid-19? A Relative Improvement Observed at The Population Level with The End of The Lockdown in France. *ELSEVIER - Sleep Medicine*, Volume 78, pp. 115-119.
- Bhargava, S., Sarkar, R. & Kroumpouzou, G., 2020. Mental Distress in Dermatologists during COVID-19 Pandemic. *Wiley Dermatologic Therapy* / DOI: 10.1111/dth.14161, Volume 33:e14161.
- Brito-Marques, J. M. d. A. M. et al., 2021. Impact of COVID-19 Pandemic on The Sleep Quality of Medical Professionals in Brazil. *SciELO Brazil Arq. Neuro-*

- Psiquiatr* | <https://doi.org/10.1590/0004-282X-anp-2020-0449>, 79(2), pp. 149-155.
- Cheng, P. et al., 2021. Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Promotes Later Health Resilience during The Coronavirus Disease 19 (COVID-19) Pandemic. *Sleep Research Society - SLEEPJ*, 44(4).
- Chouchou, F. et al., 2021. The Importance of Sleep and Physical Activity on Well-being during COVID-19 Lockdown: Reunion Island as A Case Study. *ELSEVIER - Sleep Medicine* <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.014>, Volume 77, pp. 297-301.
- Cox, R. C. & Olatunji, B. O., 2021. Linking Insomnia and OCD Symptoms during The Coronavirus Pandemic: Examination of Prospective Associations. *ELSEVIER - Journal of Anxiety Disorders* <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102341>, 77(102341).
- Duran, S. & Erkin, O., 2021. Psychologic Distress and Sleep Quality Among Adults in Turkey during The COVID-19 Pandemic. *ELSEVIER - Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry* | <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110254>, 107(110254).
- Dzierzewski, J. M. et al., 2021. Insomnia symptoms during the COVID-19 pandemic: an examination of biopsychosocial moderators. *ELSEVIER - Sleep Medicine* | <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.02.018>.
- Fauziyah, N. F. & Aretha, K. N., 2021. Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine Journal ISSN: 2620-567X*, 4(2), pp. 42-50.
- Firmansyah, Y., Ernawati, Hendsun, H. & Buntara, I., 2020. Kejadian Insomnia di Masa Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) Jakarta Akibat Pandemi Covid-19. *Hearty - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 76-83.
- Garg, K., Goel, H. & Gupta, S. D., 2020. High Prevalence of Insomnia during COVID-19. *Sleep Medicine and Disorders: International Journal*, 4(2), pp. 57-59.
- Hanggoro, A. Y., Suwarni, L., Selviana & Mawardi, 2020. Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan: A Studi Cross-Sectional di Kota Pontianak. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 15(2), pp. 13-18.
- Haryanti, D. Y. P., 2020. Insomnia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 1111-1116.
- Hetkamp, M. et al., 2020. Sleep Disturbances, Fear, and Generalized Anxiety During The COVID-19 Shut Down Phase in Germany: Relation to Infection

- Rates, Deaths, and German Stock Index DA. *ELSEVIER - Sleep Medicine* / <https://doi.org/10.1016/j.sleep>, Volume 75 (2020), pp. 350-353.
- Hirshkowitz, M. et al., 2015. National Sleep Foundation's Sleep Time duration Recommendations: Methodology and Results Summary., *Sleep Health*, I(1), pp. 40-43.
- Kementerian Kesehatan RI, 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-5*. 5th penyunt. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kitani-Morii, F. et al., 2021. Risk Factors for Neuropsychiatric Symptoms in Patients with Parkinson's Disease during COVID-19 Pandemic in Japan. *PLOS ONE* | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245864>, 16(1), p. e0245864.
- Levenson, J. C., Kay, D. B. & Buysse, D. J., 2015. The Pathophysiology of Insomnia. *Contemporary Reviews in Sleep Medicine CHEST*, 4(147), pp. 1179-1192.
- Lie, J. D., Tu, K. N., Shen, D. D. & Wong, B. M., 2015. Pharmacological Treatment of Insomnia. *Encyclopedia of Sleep*, 40(11), pp. 759-771.
- Liu, C. et al., 2021. The Combined Impact of Gender and Age on Post-traumatic Stress Symptoms, Depression, and Insomnia During COVID-19 Outbreak in China. *Front. Public Health* 8:620023. doi: 10.3389/fpubh.2020.620023, Volume 8.
- Li, W. et al., 2021. The Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms and Their Associations with Quality of Life Among Clinically Stable Older Patients with Psychiatric Disorders during The COVID-19 Pandemic. *Translational Psychiatry*, 11(75).
- Martin, A. H. S. et al., 2020. Sleep Characteristics in Health Workers Exposed to The COVID-19 Pandemic. *ELSEVIER - Sleep Medicine* <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.013>, Volume 75 (2020), pp. 388-394.
- Maslim, R., 2013. *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*. 2nd penyunt. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK-Unika Atmajaya Jakarta.
- Mongkhon, P. et al., 2021. Exposure to COVID-19-Related Information and its Association With Mental Health Problems in Thailand: Nationwide, Cross-sectional Survey Study. *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH*, 23(2), p. e25363.

- Morin, C. M. & Carrier, J., 2021. The Acute Effects of The COVID-19 Pandemic on Insomnia and Psychological Symptoms. *Sleep Medicine*, Volume 77, pp. 346-347.
- Morin, C. M., Geneviève, B., Lynda, B. & Hans, I., 2011. The Insomnia Severity Index: Psychometric Indicators to Detect Insomnia Cases and Evaluate Treatment Response. *Sleep*, 34(5), pp. 601-608.
- Necho, M. et al., 2020. Depression, Anxiety Symptoms, Insomnia, and Coping during The COVID-19 Pandemic Period Among Individuals Living With Disabilities in Ethiopia, 2020. *PLOS ONE* / <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244530>, 15(12), p. e0244530.
- Nurjanah, S., 2020. Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), pp. 329-334.
- Philip, P. et al., 2020. Smartphone-Based Virtual Agents to Help Individuals With Sleep Concerns During COVID-19 Confinement: Feasibility Study. *JOURNAL OF MEDICAL INTERNET RESEARCH* / doi: 10.2196/24268, 22(2).
- Pigeon, W. R., 2010. Treatment of Adult Insomnia With Cognitive–Behavioral. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY: IN SESSION*, 66(11), pp. 1148-1160.
- Praharaj, S. K., Gupta, R. & Gaur, N., 2018. Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the. *Indian Journal of Psychiatry by Wolters Kluwer - Medknow*, 60(3), pp. S384-S396.
- Putri, E. R. T. & Margareta, S. S., 2020. Penerapan Self Instruction Training Kombinasi Deep Breathing pada Ibu Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal SMART Kebidanan* / pISSN: 2301-6213, eISSN: 2503-0388, 7(2), pp. 63-70.
- Qaseem, A. et al., 2016. Management of Chronic Insomnia Disorder in Adults: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Annals of Internal Medicine*, 165(2), pp. 125-133.
- Radhakrishnan, A. et al., 2021. People With Dyssomnia Showed Increased Vulnerability to CoVID-19 Pandemic: a Questionnaire-based Study Exploring The Patterns and Predictors of Sleep Quality using The Latent Class Analysis Technique in Indian Population. *ELSEVIER Sleep Medicine*, Volume 79, pp. 29-39.
- Riemann, D. et al., 2017. European Guideline for The Diagnosis and Treatment of Insomnia. *J Sleep Res*, Volume 26, p. 675–700.

- Sadock, B. J., Sadock, V. A. & Ruiz, P., 2015. *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry : Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry.—Eleventh edition*. 11th penyunt. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Sateia, M. J. et al., 2017. Clinical Practice Guideline for The Pharmacologic Treatment of Chronic Insomnia in Adults: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline. *J Clin Sleep Med*, 13(2), pp. 307-349.
- Schutte-Rodin, S. et al., 2008. Clinical Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Insomnia in Adults. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 4, No. 5, 2008, 4(5), pp. 487-504.
- Setyaningrum, W. & Yanuarita, H. A., Vol. 4. No. 4 November 2020. Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), pp. 550-556.
- Sherwood, L., 2016. *Human Physiology : from Cells to Systems*. 9th penyunt. Boston: Cengage Learning.
- Sun, Q. et al., 2021. Psychological Reactions and Insomnia in Adults With Mental Health Disorders during The COVID-19 Outbreak. *BMC Psychiatry* / <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03036-7>, 21(19).
- Susanto, B. N. A., 2020. Literatur Review: Dampak Gangguan Kesehatan Mental pada Petugas Kesehatan Selama Pandemi Coronavirus Disease 2019. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, 7(1A), pp. 261-270.
- Tobing, C. P. R. L. & Wulandari, I. S. M., 2021. Tingkat Kecemasan bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta ditengah Situasi Pandemi Covid-19 di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980, 9(2), pp. 135-142.
- Tubbsa, A. S., Dollishb, H. K., Fernandezb, F. & Grandnerc, M. A., 2019. Chapter I - The Basics of Sleep Physiology. Dalam: *General concepts in sleep health*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00001-0>; Elsevier, pp. 3-10.
- Ubara, A. et al., 2020. Self-Isolation Due to COVID-19 Is Linked to Small One-Year Changes in Depression, Sleepiness, and Insomnia: Results from a Clinic for Sleep Disorders in Shiga Prefecture, Japan. *Int. J. Environ. Res. Public Health* | [doi:10.3390/ijerph17238971](https://doi.org/10.3390/ijerph17238971), 17(8971).
- Voitsidis, P. et al., 2020. Insomnia during The COVID-19 Pandemic in a Greek Population. *Psychiatry Research* 289 (2020) 113076.
- Wang, C. et al., 2021. Depressive, Anxiety, and Insomnia Symptoms Between Population in Quarantine and General Population during The COVID-19

- Pandemic: a Case-Controlled Study. *BMC Psychiatry* <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03108-2>, Volume 21:99.
- Wang, M. et al., 2021. Acute Psychological Impact on COVID-19 Patients in Hubei: a Multicenter Observational Study. *Translational Psychiatry*, 11(133).
- Wang, Y. et al., 2020. Association of Insomnia Disorder With Sociodemographic Factors and Poor Mental Health in COVID-19 Inpatients in China. *ELSEVIER - Sleep Medicine* | <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.011>, 75(2020), pp. 282-286.
- Weiner, L. et al., 2020. Efficacy of an Online Cognitive Behavioral Therapy Program Developed for Healthcare Workers during The COVID-19 Pandemic : The REDuction of STress (REST) Study Protocol for A Randomized Controlled Trial. *BMC*, 21(870).
- World Health Organization, 2021. *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. [Online] Available at: [https://covid19.who.int/?gclid=Cj0KCCQiA-OeBBhDiARIsADyBcE5g33y41Kg9YUOtj1Giq27iaD6jWGu-bep9VmvntDomPVTyJkrYU7EaAsvHEALw\\_wcB](https://covid19.who.int/?gclid=Cj0KCCQiA-OeBBhDiARIsADyBcE5g33y41Kg9YUOtj1Giq27iaD6jWGu-bep9VmvntDomPVTyJkrYU7EaAsvHEALw_wcB) [Diakses 27 February 2021].
- Xia, Y. et al., 2020. Investigation on Sleep and Mental Health of Patients With Parkinson's Disease during The Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *ELSEVIER - Sleep Medicine*, Volume 75, pp. 428-433.
- Zhang, F. et al., 2020. Epidemic Area Contact History and Sleep Quality Associated With Posttraumatic Stress Symptoms In The First Phase of COVID-19 Outbreak in China. *nature research | Scientific Reports* | <https://doi.org/10.1038/s41598-020-80649-8>, Volume 10:22463.
- Zhan, Y. et al., 2020. Factors Associated With Insomnia among Chinese Front-Line Nurses Fighting Against COVID-19 in Wuhan: A Cross-Sectional Survey. *John Wiley & Sons Ltd | J Nurs Manag* | DOI: 10.1111/jonm.13094, Volume 28, p. 1525–1535.
- Zielinski, M. R., McKenna, J. T. & McCarley, R. W., 2016. Functions and Mechanisms of Sleep. *AIMS Neurosci*, 3(1), pp. 67-104.
- Zou, S. et al., 2020. Prevalence and Correlates of Fatigue and Its Association With Quality of Life Among Clinically Stable Older Psychiatric Patients during The COVID-19 Outbreak: A Crosssectional Study. *Globalization and Health* | <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00644-6>, 16(119).



Zreik, G., Asraf, K., Haimov, I. & Tikotzky, L., 2020. Maternal Perceptions of Sleep Problems Among Children and Mothers during The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic in Israel. *Journal of Sleep Research* / DOI: 10.1111/jsr.13201, Volume 2021;30:e13201.

