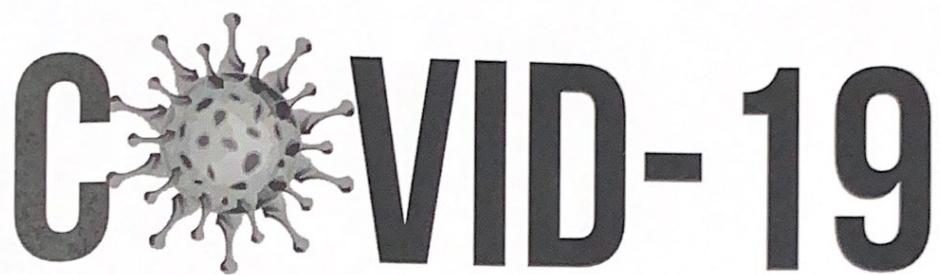


COVID-19

KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU
ISU DAN SOLUSI



EDITOR
ABDUL RASHID ABDUL AZIZ
SITI NUBAILAH MOHD YUSOF
ANITA ABDUL RANI



KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU
ISU DAN SOLUSI

Covid-19



KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU ISU DAN SOLUSI

EDITOR
ABDUL RASHID ABDUL AZIZ
SITI NUBAILAH MOHD YUSOF
ANITA ABDUL RANI

Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
Kuantan
2022



Hakcipta © Universiti Malaysia Pahang, 2022

Cetakan Pertama, Januari 2022

Hakcipta adalah terpelihara

Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh
diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau
dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara
elektronik, mekanikal, gambar, rakaman dan sebagainya
tanpa mendapat izin daripada Penerbit Universiti
Malaysia Pahang, Lebuhraya Tun Razak, 26300
Gambang, Kuantan, Pahang Darul Makmur.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-penerbitan

COVID-19 KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA

BAHARU ISU DAN SOLUSI / EDITOR ABDUL RASHID
ABDUL AZIZ, SITI NUBAILAH MOHD YUSOF,
ANITA ABDUL RANI

ISBN 978-967-2831-33-4

1. COVID-19 (Disease)--Social aspects

2. COVID-19 Pandemic, 2020-

3. Epidemics--Social aspects

4. Government publications--Malaysia

I. Abdul Rashid Abdul Aziz. II. Siti Nubailah Mohd Yusof
III. Anita Abdul Rani
616 2414

Pengarah Penerbit : M. Azli
Editor : Nana Sab
Pembaca Pruf : A. Humaira
Reka Letak & Reka Kulit : R. W. Chamie
Pentadbiran : A. Azianti & F. W. Riann
Jualan & Pemasaran : N. H.

Diterbitkan Oleh

Penerbit

Universiti Malaysia Pahang
Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang,
Kuantan, Pahang Darul Makmur.
Tel: 09-549 3273 Faks: 09-549 3281

Urus Cetak

Percetakan Muafakat Jaya Sdn. Bhd (105038-M)
6, Jalan Perdagangan 16, Taman Universiti
Industrial Park, 81300, Skudai Johor.
Tel: 07-520 6740 Fax: 07-520 6741

Share | Like | Tag
<https://misha ke/penerbitump>

Bab 5	IMPLIKASI PANDEMIK COVID-19 TERHADAP INSTITUSI PENDIDIKAN: CABARAN KEPADA PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN	77
	Nurfatin Afiqah Md Ariffin, Shahrina Binti Ismail dan Azrul Azim Mohd Yunus	
Bahagian III- Pengawalan Penularan & Informasi		
Bab 6	KETIDAKPATUHAN PROSEDUR OPERASI STANDARD (SOP) DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI	93
	Najihah Mohd Noor, Abdul Rashid Abdul Aziz dan Siti Nubailah Mohd Yusof	
Bab 7	TABAYYUN DALAM PENERIMAAN DAN PENYAMPAIAN BERITA COVID-19 DI MEDIA SOSIAL	111
	Farisha Irwayu Abdullah, Muhammad Kamal Afifi Azhar dan Roslan Umar	
Bahagian IV- Pemerkasaan dan Kesejahteraan Kendiri		
Bab 8	PEMERKASAAN WANITA MELALUI TEKNIK TELE-PFA BAGI MENDEPANI PANDEMIK COVID-19	125
	Azmawaty Mohamad Nor, Abdul Rashid Abdul Aziz dan Norfaezah Md Khalid	
Bab 9	KECERDASAN ROHANI SA'ID HAWWA SEBAGAI PEMANGKIN KEKUATAN JIWA MENGHARUNGI MUSIBAH COVID-19	147
	Marina Munira Abdul Mutalib, Yuseri Ahmad, Dini Farhana Baharuddin dan Suhailiza Md. Hamdani	
Bab 10	IMPAK COVID-19 TERHADAP POLA TIDUR DAN SOLUSINYA	163
	Suhaiza Samsudin, Nurul Husna Mohd Yazid dan Siti Nur' Afifah Syahirah Hamdan	

Bab 10

Impak COVID-19 Terhadap Pola Tidur dan Solusinya

Suhaiza Samsudin, Nurul Husna Mohd Yazid dan
Siti Nur'Afifah Syahirah Hamdan

PENGENALAN

Penyakit akut pernafasan virus korona 2019 (COVID-19) merupakan satu penyakit berjangkit yang telah menular di seluruh dunia. Penularan wabak ini di Malaysia bermula dengan pengesanan kes pertama COVID-19 pada 24 Januari 2020 dan sehingga kini Malaysia masih dalam pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihian (*World Health Organization*, 2020). Pandemik COVID-19 telah memberi impak di dalam hampir keseluruhan aspek kehidupan setiap individu seperti kesihatan, ekonomi, sosial termasuklah kualiti tidur seseorang. Satu kajian yang telah dijalankan di universiti Vita-Salute San Raffaele, Itali semasa tempoh kawalan COVID-19 dilaksanakan menunjukkan kemerosotan dalam kualiti tidur dan peningkatan gejala insomnia di kalangan pelajar dan kakitangan pentadbiran universiti tersebut (Marelli et al., 2020). Hal ini tidak terkecuali turut dialami oleh rakyat Malaysia. Definisi tidur yang berkualiti ialah seseorang merasai kepuasan maksimum semasa tidur, mengintegrasikan aspek-aspek untuk mengundang tidur, mengekalkan tidur, kuantiti tidur yang cukup dan kesegaran selepas bangun tidur. Tempoh tidur optimum yang disarankan oleh *National Sleep Foundation*, bagi individu dewasa adalah di antara 7 hingga 9 jam sehari manakala golongan warga emas disyorkan tidur selama 7 sehingga 8 jam sehari. Sebaliknya bagi golongan bayi, kanak-kanak dan remaja mereka memerlukan

al-AlBayt, Jordan dan Ijazah Doktor Falsafah dari Universiti Islam Antarabangsa dalam bidang Aqidah.

Suhaiza Samsudin memiliki Sarjana Perubatan Keluarga dan sedang berkhidmat sebagai Pensyarah Kanan di Jabatan Perubatan Keluarga, Kuliah Perubatan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Bidang kepakaran beliau adalah perubatan keluarga, kesihatan dan klinikal.

Yuseri Ahmad ialah Pensyarah Kanan Program Pengajian Akidah dan Agama, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, USIM. Beliau mendapat pendidikan Ijazah Sarjana Muda Usuluddin di Universiti al-Azhar Cairo dan kemudian memperolehi Sarjana Pengajian Islam (Usuluddin dan Falsafah) di Universiti Kebangsaan Malaysia. Kini beliau sedang melanjutkan pengajian Ijazah Doktor Falsafah dalam bidang Akidah dan Pemikiran Islam.

Zainun Mustafa ialah Penyelidik Bersekutu yang bernaung di bawah Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM) dan turut terlibat dengan projek-projek penyelidikan di Universiti Sains Malaysia (USM). Beliau merupakan penyelidik yang mengkaji tentang pendidikan sains secara rentas disiplin dan memegang ijazah Doktor Falsafah dalam bidang Pendidikan Sains dari Universiti Sains Malaysia.

COVID-19

KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU
ISU DAN SOLUSI

Pandemik COVID-19 yang melanda Malaysia dan dunia menuntut masyarakat untuk menyesuaikan diri dengan perubahan landskap politik, ekonomi, pendidikan, kesihatan, kekeluargaan dan sosial. Justeru, usaha bagi menyusun kembali norma individu, keluarga, organisasi dan masyarakat amat penting agar kelangsungan dan keseimbangan hidup boleh diteruskan secara lestari. Buku ini ditulis dengan menggabungkan buah fikiran, kepakaran serta pengalaman penyelidik dan ilmuan pelbagai bidang dalam merungkai setiap permasalahan yang wujud rentetan pandemik COVID-19 agar setiap individu mencapai kesejahteraan kendiri yang holistik. Buku edisi kedua ini merupakan kesinambungan wadah ilmu daripada buku edisi pertama yang menjelaskan kaedah penyelesaian dan penyesuaian dari peringkat individu, keluarga, organisasi dan masyarakat dalam menempuh cabaran COVID-19. Secara keseluruhannya, terdapat 12 bab telah dimuatkan di dalam buku ini yang menyentuh berkaitan isu-isu semasa meliputi aspek psikologi dan pembangunan manusia, kesihatan mental, kekeluargaan, pendidikan, polisi dan pekerjaan, agama serta komuniti sejagat. Bahkan, aspek kerohanian sebagai elemen yang membantu individu mencapai keseimbangan diri semasa dilanda tekanan dan masalah turut dikupas dalam buku ini. Huraian dan penjelasan yang dikenangkan dapat memberi pencerahan kepada pembaca berhubung kaedah yang perlu dilakukan untuk membuat penyesuaian diri dan persekitaran dalam menempuh pandemik COVID-19.

