

## Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di Masa Pandemi Covid-19

Noor Rahma Safira<sup>1</sup>, Nurlaila Fitriani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Korespondensi E-mail: [nurlaila.fitriani@ums.ac.id](mailto:nurlaila.fitriani@ums.ac.id)

Submitted: 24 Februari, Revised: 22 Maret 2022, Accepted: 31 Maret 2022

### Abstrak

**Latar Belakang:** Di masa pandemic COVID-19 ini perawat yang bertugas di Instalasi Gawat Darurat (IGD), Intensif Care Unit (ICU) dan bangsal infeksius berisiko tinggi untuk menunjukkan gejala kecemasan dan insomnia daripada yang bertugas di bangsal lain. Hal tersebut terjadi karena perawat yang bertugas memiliki interaksi yang lebih menantang secara emosional dengan orang yang sakit dan berpotensi tinggi untuk meninggal dunia. IGD merupakan tempat skrining awal masuknya pasien untuk menentukan apakah terinfeksi COVID-19 atau tidak. Hal tersebut menjadikan peran perawat di IGD menjadi lebih berat sehingga berisiko untuk menunjukkan gejala keceemasan dan insomnia yang tinggi daripada perawat yang bertugas di bangsal lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan insomnia pada perawat Instalasi Gawat Darurat di masa pandemic COVID-19. **Metode :** Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *descriptive-correlation* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 67 responden. Kuisisioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah DASS-42 dan ISI. **Hasil :** Hasil penelitian antara tingkat kecemasan dan insomnia menunjukkan  $p = 0.000 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia dan nilai  $r = 0,551$ . **Kesimpulan :** Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada perawat IGD di masa pandemic COVID-19.

**Kata Kunci:** COVID-19, IGD, Insomnia, Kecemasan.

### Abstract

**Background:** During this COVID-19 pandemic, nurses who work in the Emergency Room (ER), Intensive Care Unit (ICU) and infectious wards are at higher risk of showing symptoms of anxiety and insomnia than those on other wards. This is because the nurses on duty have more emotionally challenging interactions with people who are sick and have a high potential for death. The ER is a place for initial screening of patients to determine whether they are infected with COVID-19 or not. This makes the role of nurses in the emergency room more difficult so that they are at risk of showing symptoms of high anxiety and insomnia than nurses who work in other wards. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and insomnia in Emergency Room nurses during the COVID-19 pandemic. **Methods:** The research method used is a quantitative study with a descriptive-correlation research design using a cross sectional approach. This study uses a total sampling technique with a total sample of 67 respondents. The research questionnaires used in this study were DASS-42 and ISI. **Results:** The results of the study between the level of anxiety and insomnia showed  $p = 0.000 < 0.05$  which indicates that there is a relationship between the level of anxiety and insomnia and the value of  $r = 0.551$ . **Conclusion:** There is a significant relationship between anxiety levels and insomnia in emergency room nurses during the COVID-19 pandemic.

**Keywords:** COVID-19, Emergency room, Insomnia, Anxiety.

### Pendahuluan

Coronavirus Disease atau dikenal dengan COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 dan dapat menularkan kepada manusia lain melalui droplet, airborne, fomit, fekal-oral dan melalui darah (WHO, 2020). Pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada akhir 2019 hingga pada 11 Maret 2020 WHO mengumumkan jika COVID-19 merupakan status pandemic dikarenakan COVID-19 telah menginfeksi 114 negara dan lebih dari 118.000 kasus dengan jumlah kematian lebih dari 4.000 (Di Gennaro et al. 2020). Virus ini

dapat menginfeksi siapapun tanpa terkecuali termasuk tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan merupakan garda terdepan dalam penanganan pasien COVID-19, mulai dari memberikan pelayanan rawat jalan, skrining pada pasien dengan gejala COVID-19 hingga memberikan perawatan pada pasien suspek dari gejala ringan, sedang hingga berat (Istyanto, 2021). Tenaga kesehatan yang bertugas di Instalasi Gawat Darurat memiliki interaksi yang lebih menantang secara emosional dengan orang yang sakit dan berpotensi tinggi untuk meninggal. Sehingga petugas kesehatan yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat (IGD), bangsal infeksi serta Intensif Care Unit (ICU) memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk menunjukkan gejala kecemasan dan insomnia daripada petugas kesehatan yang bekerja di bangsal lain (Wańkiewicz, Szylińska, and Rotter 2020) .

Tingkat kecemasan tenaga medis yang merawat pasien COVID-19 cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga medis yang tidak merawat pasien COVID-19 (Liu et al. 2020). Kecemasan pada tenaga kesehatan terjadi akibat adanya peningkatan beban kerja, rasa takut terinfeksi COVID-19, dikucilkan dari masyarakat serta terisolasi dari keluarga (Handayani, et al, 2020). Selain adanya gangguan kecemasan tenaga kesehatan pada bangsal Instalasi Gawat Darurat juga mengalami insomnia. Selama pandemic COVID-19 tingkat insomnia pada tenaga kesehatan lebih tinggi dari pekerja non medis yaitu sebesar 38,4% dan 30.5% dengan  $p < 0.01$  (W. R. Zhang et al. 2020). Factor yang menyebabkan gejala insomnia pada tenaga medis selama wabah COVID-19 diantaranya tingkat pendidikan, isolasi lingkungan, kekhawatiran tentang wabah COVID-19. Pemakaian APD yang berlapis membuat tenaga kesehatan harus menahan makan, minum dan ke kamar mandi selama jam kerja berlangsung sehingga membuat tenaga medis kelelahan baik secara fisik dan mental, kekhawatiran tertular pasien yang dirawat dapat menyebabkan peningkatan risiko insomnia (C. Zhang et al. 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pappa et al., (2020) ditemukan 23,2% dari 12 studi tenaga kesehatan mengalami kecemasan serta 38,9% mengalami insomnia. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan mengalami gangguan kecemasan dan insomnia selama wabah COVID-19. Untuk menjaga kesehatan mental tenaga kesehatan selama pandemic COVID-19 maka diperlukan perlindungan kesehatan berupa penyediaan alat perlindungan yang memadai, pengaturan istirahat yang cukup serta adanya program pemulihan psikologis (W. R. Zhang et al. 2020). Menurut study yang dilakukan oleh Şahin et al., (2020) 60,2% tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan 50,4% mengalami insomnia. Kecemasan dan insomnia tersebut secara signifikan lebih ditunjukkan pada wanita, perawat, bekerja di garis terdepan, memiliki riwayat kejiwaan dan menjalani tes COVID-19 diidentifikasi sebagai factor risiko masalah kecemasan dan insomnia.

Berdasarkan pemaparan pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada perawat Instalasi Gawat Darurat di masa pandemic COVID-19.

## Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Instalasi Gawat Darurat RSUD dr. Moewardi Surakarta pada 1-31 Desember 2021 dengan nomor kelaiakan etik 1.034/XI/HREC/2021. Jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 67 dengan tekniknya pengambilan sample total sampling. Kuisisioner penelitian yang digunakan adalah DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) yang telah teruji reliabel dan valid oleh Damanik (2006) dengan nilai Cronbach Alpha 0,8517. Sedangkan untuk kuisisioner insomnia menggunakan ISI-INA (Insomnia Severity Index-Indonesia) yang telah teruji reliabel dan valid oleh Swanenghyun (2015) dengan nilai  $r = 0,997$  dan Cornbach 1 dan 2 = 0,989 dan 0,922. Pada penelitian ini Analisa data yang digunakan untuk menguji hubungan tingkat kecemasan dan insomnia adalah Rank Spearman.

## Hasil

**Table 1. Karakteristik Responden**

NO	Karakteristik	Frekuensi
1	Jenis Kelamin Perempuan	30

	Laki Laki	37
2	<b>Usia</b>	
	26-35	31
	36-45	24
	46-65	12
3	<b>Pendidikan Terakhir</b>	
	D3	38
	Ners	28
	S2	1
4	<b>Lama Bertugas di IGD</b>	
	≤ 7 tahun	41
	8-14 tahun	19
	15-21 tahun	7
	≥22 tahun	0
5	<b>Status Pernikahan</b>	
	Menikah	60
	Belum Menikah	7
6	<b>Penyakit Komorbid</b>	
	Asma	1
	Diabetes	0
	Hipertensi	0
	Penyakit Endokrin	0
	Jantung	0
	Tidak ada	66
7	<b>Shift Kerja</b>	
	Pagi	22
	Siang	23
	Malam	22

Table 1 menunjukkan bahwa dari 67 responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, kemudian pada karakteristik usia dari 67 responden sebagian besar berusia 26-35, pada analisa karakteristik Pendidikan terakhir sebagian besar responden berpendidikan D3, untuk karakteristik lama bertugas di IGD dari 67 perawat sebagian besar bekerja di IGD <7 tahun, dari 67 responden sebagian besar responden sudah menikah, perawat IGD yang menjadi responden hamper keseluruhan tidak memiliki penyakit komorbid dan pada karakteristik shift kerja perawat IGD lebih banyak bekerja pada shift siang daripada shift lainnya.

**Table 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dan Insomnia**

Variabel	Frekuensi	Mean	Median	SD	SE	Min-Max	95%CI	
							Lower	Upper
<b>Kecemasan</b>								
Normal	29							
Ringan	9							
Sedang	19	1.18	1	1.205	0.145	0-4	7.4825	10.724
Berat	8							
Sangat Berat	2							
<b>Insomnia</b>								
Normal	33	0.64	1	0.711	0.087	0-2	7.4087	10.2629
Ringan	25							
Sedang	9							

Table 2 menunjukkan bahwa dari 67 responden sebagian besar mengalami kecemasan, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang. Sedangkan dari 67 responden sebagian besar mengalami insomnia dalam kategori insomnia ringan.

**Table 3 Uji Korelasi antara tingkat kecemasan dengan insomnia**

Tingkat Kecemasan	Tingkat Insomnia										P value	R
	Tidak insomnia		Ringan		Sedang		Parah		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Normal	23	34,3	5	7,5	1	1,5	0	0	29	43,3	0,000	0,551
Ringan	5	7,5	4	6	0	0	0	0	9	13,4		
Sedang	4	6	11	16,4	4	6	0	0	19	28,4		
Berat	1	1,5	3	4,5	4	6	0	0	8	11,9		
Sangat berat	0	0	2	3	0	9	0	0	2	3		
Total									67	100		

Table 3 uji korelasi antara hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia menggunakan uji Rank Spearman didapati hasil koefisien korelasi ( $r = 0,551$  ( $p=0,005$ ), maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yaitu ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada perawat Instalasi Gawat Darurat di Masa Pandemi COVID-19 yang mana semakin tinggi tingkat kecemasan maka insomnia akan semakin tinggi pula.

## Pembahasan

Kecemasan merupakan salah satu respons dari tubuh manusia yang ditandai dengan adanya ketakutan akan suatu hal yang tidak diketahui (Holland,2018). Kecemasan pada tenaga kesehatan di masa pandemi terjadi akibat adanya peningkatan beban kerja, rasa takut terinfeksi COVID-19, dikucilkan dari masyarakat serta terisolasi dari keluarga (Handayani, et al, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan perawat IGD sebagian besar mengalami kecemasan sedang, hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitomurang and Sudharmono 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan di IGD RS Advent Medan berada pada tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan item kuisioner, kecemasan yang dirasakan oleh perawat IGD sebagian besar akibat dari situasi pandemic COVID-19 yang sedang dihadapi saat ini. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Wańkiewicz et al., (2020), yang menyatakan bahwa perawat yang bertugas di bangsal IGD lebih berisiko menunjukkan gejala kecemasan daripada bangsal lainnya. Situasi COVID-19 yang menyebabkan kecemasan pada perawat IGD dikarenakan IGD adalah pintu masuk utama Rumah Sakit yang mana akan dilakukan skrining awal pasien terkait COVID-19 namun tidak semua pasien menunjukkan gejala COVID-19 yang spesifik sehingga hal tersebut menjadikan sebuah ketakutan bagi perawat IGD untuk tertular COVID-19 dari pasien yang dilakukan skrining (Kementrian Kesehatan 2020). Seseorang yang sedang cemas cenderung memiliki keinginan kuat untuk menghindari situasi yang dianggapnya bahaya namun karena adanya rasa takut maka tidak memiliki dorongan untuk segera melarikan diri (Hooley, Jill M, James N. Butche 2018). Kecemasan pada perawat apabila terjadi secara terus menerus maka akan menyebabkan pemberian asuhan keperawatan pada pasien tidak dapat berjalan secara maksimal. Kecemasan dapat dikurangi dengan cara penyebarluasan yang akurat tentang kondisi COVID-19 terbaru, menghadapi situasi pandemic dengan tenang serta melakukan pencegahan dan pengendalian terkait COVID-19 (Yang et al. 2020).

Insomnia merupakan suatu gambaran gangguan kesulitan untuk tidur yang mencakup masalah kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari atau bangun terlalu pagi. Insomnia dapat menyebabkan adanya gangguan menyelesaikan kegiatan sehari-hari, hal tersebut terjadi karena saat bangun tidur merasakan tidak segar dan tidak tercukupinya kualitas tidur yang baik (Ebben and Kapella 2014). Menurut C. Zhang et al., (2020), insomnia yang terjadi pada tenaga kesehatan selama pandemic COVID-19 adalah tingkat pendidikan, isolasi lingkungan kekhawatiran tertular pasien yang di rawat serta kelelahan baik secara mental dan fisik akibat penggunaan APD yang berlapis dan dalam waktu yang lama. Pandemi COVID-19

menyebabkan perubahan tentang tekanan pada pekerjaan, pemenuhan kebutuhan ekonomi, aktivitas social, kesehatan sehingga hal tersebut mempengaruhi kualitas, kuantitas serta ritme sikardian individu sehingga hal tersebut menyebabkan insomnia dan penderita insomnia akan mengalami gejala insomnia yang lebih parah dari sebelumnya (Morin, 2020). Berdasarkan hasil penelitian didapati insomnia yang dialami oleh perawat IGD pada kategori ringan, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Nahda (2021), yang menyatakan bahwa di situasi pandemic COVID-19 insomnia pada kategori sedang. Berdasarkan hasil kuisisioner sebagian besar perawat IGD mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Hal tersebut disebabkan karena adanya kecemasan yang berlebihan akan situasi pandemic COVID-19 yang tidak menentu. Pernyataan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Moh Muslim 2020), yang menyatakan bahwa kecemasan akibat kondisi pandemic COVID-19 yang berlebihan menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Insomnia yang dirasakan dapat dicegah serta dikurangi dengan cara mengkondisikan tempat tidur yang nyaman, mengurangi konsumsi kopi serta alcohol, membatasi waktu tidur, menerapkan pola tidur yang sehat dan melakukan terapi kognitif lainnya (Yang et al. 2020).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada perawat Instalasi Gawat Darurat di Masa Pandemi COVID-19 yang mana arah hubungannya adalah positif sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula insomnia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhan (2020), yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan insomnia dengan nilai p value = 0.000. Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Fitria 2021), waktu tidur yang semakin sedikit maka tingkat kecemasannya akan semakin besar sehingga kecemasan dapat menyebabkan insomnia. Menurut Yang et al., (2020), kondisi COVID-19 menyebabkan angka insomnia meningkat selain itu individu yang sebelumnya mengalami insomnia maka gejala insomnia yang ditunjukkan menjadi lebih parah, insomnia yang terjadi pada masa pandemic COVID-19 merupakan salah satu jenis gangguan pola tidur yang di sebabkan oleh kecemasan. Berdasarkan item kuisisioner, kecemasan yang dirasakan oleh perawat IGD sebagian besar akibat dari situasi pandemic COVID-19 yang sedang dihadapi saat ini. Selain itu situasi COVID-19 yang tidak menentu membuat perawat menghawatirkan kondisi yang akan dihadapi dikemudian hari sehingga hal tersebut menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Moh Muslim 2020), yang menyatakan bahwa kecemasan akibat kondisi pandemic COVID-19 yang berlebihan menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah bangsal yang digunakan masih terbatas sehingga belum ada pembandingan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada perawat yang menangani pasien COVID-19 dan non COVID-19. Kelebihan dalam penelitian ini adalah dilakukan di IGD serta di masa pandemic COVID-19.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada perawat Instalasi Gawat Darurat di Masa Pandemi COVID-19. Perawat Instalasi Gawat Darurat RSUD dr. Moewardi rata-rata memiliki tingkat kecemasan yang sedang sehingga insomnia yang terjadi masih dalam tahap insomnia ringan.

## **Daftar Pustaka**

- Ebben, Matthew R., and Mary C. Kapella. 2014. "Am J Respir Crit Care Med, Vol. 190, P9-P10, 2014. ATS Patient Education Series © 2014 American Thoracic Society." *Insomnia* 190:9–10.
- Fitria, Linda. 2021. "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3(3):483–92. doi: 10.37287/jppp.v3i3.530.
- Di Gennaro, Francesco, Damiano Pizzol, Claudia Marotta, Mario Antunes, Vincenzo Racialbuto, Nicola

- Veronese, and Lee Smith. 2020. "Coronavirus Diseases (COVID-19) Current Status and Future Perspectives: A Narrative Review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(8). doi: 10.3390/ijerph17082690.
- Hooley, Jill M, James N. Butche, Matthew K. Nock dan Susan Medika. 2018. *Psikologi Abnormal*. 17th ed. Jakarta Selatan: Penerbit Salemba Humanika.
- Istyanto, Febry, and Ainul Maghfiroh. 2021. "Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal." *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19* 11:5–6.
- Kementrian Kesehatan, RI. 2020. "Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian COVID-19." *Kementrian Kesehatan, RI* 4:1–214.
- Liu, Chen Yun, Yun Zhi Yang, Xiao Ming Zhang, Xinying Xu, Qing Li Dou, Wen Wu Zhang, and Andy S. K. Cheng. 2020. "The Prevalence and Influencing Factors in Anxiety in Medical Workers Fighting COVID-19 in China: A Cross-Sectional Survey." *Epidemiology and Infection* 148. doi: 10.1017/S0950268820001107.
- Moh Muslim. 2020. "Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 " 193." *Jurnal Manajemen Bisnis* 23(2):192–201.
- Pappa, Sofia, Vasiliki Ntella, Timoleon Giannakas, Vassilis G. Giannakoulis, Eleni Papoutsis, and Paraskevi Katsaounou. 2020. "Prevalence of Depression, Anxiety, and Insomnia among Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Brain, Behavior, and Immunity* 88(January):901–7. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.026.
- Şahin, Mustafa Kürşat, Servet Aker, Gülay Şahin, and Aytül Karabekiroğlu. 2020. "Prevalence of Depression, Anxiety, Distress and Insomnia and Related Factors in Healthcare Workers During COVID-19 Pandemic in Turkey." *Journal of Community Health* 45(6):1168–77. doi: 10.1007/s10900-020-00921-w.
- Sitomurang, Lidya, and Untung Sudharmono. 2021. "Jurnal Penelitian Perawat Profesional." *Tingkat Kecemasan Perawat Instalasi Gawat Darurat Terhadap Resiko Paparan Covid-19* 3(1):799–806.
- Wańkiewicz, Paweł, Aleksandra Szylińska, and Iwona Rotter. 2020. "Assessment of Mental Health Factors among Health Professionals Depending on Their Contact with Covid-19 Patients." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(16):1–8. doi: 10.3390/ijerph17165849.
- Yang, Lili, Zhenghe Yu, You Xu, Wenjuan Liu, Lu Liu, and Hongjing Mao. 2020. "Mental Status of Patients with Chronic Insomnia in China during COVID-19 Epidemic." *International Journal of Social Psychiatry* 66(8):821–26. doi: 10.1177/0020764020937716.
- Zhang, Chenxi, Lulu Yang, Shuai Liu, Simeng Ma, Ying Wang, Zhongxiang Cai, Hui Du, Ruiting Li, Lijun Kang, Meilei Su, Jihui Zhang, Zhongchun Liu, and Bin Zhang. 2020. "Survey of Insomnia and Related Social Psychological Factors Among Medical Staff Involved in the 2019 Novel Coronavirus Disease Outbreak." *Frontiers in Psychiatry* 11(April):1–9. doi: 10.3389/fpsy.2020.00306.
- Zhang, Wen Rui, Kun Wang, Lu Yin, Wen Feng Zhao, Qing Xue, Mao Peng, Bao Quan Min, Qing Tian, Hai Xia Leng, Jia Lin Du, Hong Chang, Yuan Yang, Wei Li, Fang Fang Shangguan, Tian Yi Yan, Hui Qing Dong, Ying Han, Yu Ping Wang, Fiammetta Cosci, and Hong Xing Wang. 2020. "Mental Health and Psychosocial Problems of Medical Health Workers during the COVID-19 Epidemic in China." *Psychotherapy and Psychosomatics* 89(4):242–50. doi: 10.1159/000507639.