

KUALITAS TIDUR SISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Dendy Kharisna¹, Deswinda², Stephanie Dwi Guna³, Rizka Febtrina⁴, Nurul Hafiza⁵

¹STIKes Payung Negeri Pekanbaru, dendykharisna@gmail.com

²STIKes Payung Negeri Pekanbaru, thitherr@gmail.com

³STIKes Payung Negeri Pekanbaru, guna5291@gmail.com

⁴STIKes Payung Negeri Pekanbaru, rizka.febtrina@gmail.com

⁵STIKes Payung Negeri Pekanbaru, nurulhafiza02@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah merubah tatanan dunia dalam waktu yang singkat salah satunya perubahan pada dunia pendidikan. Dampak pandemi Covid-19 hingga saat ini masih dirasakan oleh sektor pendidikan yang mengubah metode pembelajaran menjadi daring. Hal ini menimbulkan sejumlah efek, baik positif ataupun negatif yang dirasakan langsung oleh siswa termasuk terhadap kualitas tidur siswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran kualitas tidur siswa selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 di MTS Muhammadiyah 02 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel pada penelitian berjumlah 208 siswa yang diambil secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dengan melihat distribusi frekuensi responden. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar sebanyak 155 responden (74,5%) kualitas tidur responden dalam kategori baik dan kategori buruk sebanyak 53 responden (25,5%). Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas responden mempunyai kualitas tidur secara subjektif cukup baik sebanyak 189 responden (90,9%), dengan durasi tidur >7 jam sebanyak 172 responden (82,7%). Responden paling banyak mengalami gangguan tidur 1x seminggu (69,7%) dan waktu latensi tidur 16-30 menit (49,5%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti merekomendasikan siswa untuk dapat mengontrol diri dan bijak selama pembelajaran daring sehingga tidak terjadi over durasi keterpaparan terhadap layar gadget yang digunakan.

Kata kunci: kualitas tidur, pembelajaran daring, covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has changed the world in a short time, one of which is a change in the world of education. The impact of the Covid-19 pandemic is still being felt by the education sector, which has changed learning methods to online learning instead of direct learning. This causes a number of effects, both positive and negative, that are felt directly by students, including the quality of students' sleep. The purpose of this study was to describe the quality of student sleep during online learning during the Covid-19 pandemic at MTS Muhammadiyah

02 Pekanbaru. This study used a quantitative descriptive approach. The sample in this study consist of 208 students who were taken by purposive sampling. The instrument used in this study was the PSQI questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis by looking at the frequency distribution of respondents. The results showed that most of the 155 respondents (74.5%) sleep quality in the good category and the bad category as many as 53 respondents (25.5%).

The results also showed that the majority of respondents had quite good subjective sleep quality as many as 189 respondents (90.9%), with sleep duration >7 hours as many as 172 respondents (82.7%). The most respondents experienced sleep disturbances once a week (69.7%) and sleep latency time of 16-30 minutes (49.5%). Based on the results of the study, the researcher recommends students to be able to control themselves and be wise during online learning so that there is no over duration of exposure to the gadget screen used.

Keywords: sleep quality, online learning, covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah merubah tatanan dunia dalam waktu yang singkat. Tidak ada yang pernah membayangkan bahwa pandemi ini akan menyebabkan terganggunya berbagai aspek di masyarakat. Adanya pandemi covid-19 ini sangat mempengaruhi dan berdampak terhadap semua sendi kehidupan di masyarakat, baik dari sektor ekonomi, sosial budaya, keagamaan, bahkan pendidikan. Masyarakat dituntut untuk mampu bertahan dan beradaptasi di tengah kesulitan dan keterbatasan yang muncul akibat pandemi covid-19. Pemerintah Indonesia mengambil kebijakan dengan menerapkan work from home, social distancing, pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan juga studi from home serta berbagai bentuk aturan lain sebagai respon awal demi menekan laju penularan dari covid-19. Semua hal ini membawa perubahan dan pergeseran pada pondasi-pondasi tatanan kehidupan (Putra & Kasmiarno, 2020).

Perubahan dunia pendidikan di tengah pandemi merupakan salah satu bentuk nyata dari dampak pandemi covid-19 hingga saat ini masih dirasakan. Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online

sebagai upaya pencegahan penyebaran covid-19 (Kemendikbud, 2020b). Hal ini juga diperkuat dengan dikeluarkan Surat Edaran Nomor 15 tahun 2020 tentang pedoman pembelajaran dari rumah atau *study from home* (SFH) selama masa darurat covid-19 (Kemendikbud, 2020a). Data UNESCO tanggal 19 Maret 2020 menyebutkan sebanyak 112 negara telah mengubah kebijakan sistem pembelajarannya ke metode belajar dari rumah. Sebanyak 101 negara sudah menerapkan secara nasional kebijakan belajar dari rumah, sedangkan 11 negara lainnya diantaranya Indonesia belum menerapkannya secara nasional tergantung kondisi masing-masing wilayah. Di Indonesia kebijakan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan dari rumah telah dilaksanakan lebih dari 28,6 juta siswa mulai dari tingkat SD hingga SMA/SMK di berbagai propinsi (Arifa, 2020).

Pada dasarnya pembelajaran daring menekankan pada metode *student centre learning*. Selain meningkatkan kemandirian belajar siswa pembelajaran daring ini juga dapat memutus mata rantai penyebaran covid-19 (Puspitasari & Noor, 2020). Perubahan sistem pembelajaran dari luring menjadi daring juga memberikan kemudahan bagi siswa untuk dapat mengikuti proses belajar dari rumah. Akan tetapi, selama proses pembelajaran

berlangsung siswa dituntut untuk tidak banyak bergerak dan terpapar dengan sinar atau radiasi langsung dari layar laptop ataupun gadget dalam durasi yang panjang. Keterpaparan yang lama terhadap sinar gadget memberikan efek buruk terhadap kesehatan siswa. Sinar biru dari laptop, smartphone, dan tablet menekan atau menghambat pelepasan melatonin dalam tubuh yang berakibat meningkatnya kondisi terjaga di malam hari, latensi tidur, dan waktu tidur REM (Khare et al., 2021; Mortazavi et al., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang tua siswa di MTS Muhammadiyah, sebanyak 7 orang tua mengeluhkan semenjak sekolah daring pola tidur anaknya berubah dan tidur anaknya terlihat tidak berkualitas. Studi pendahuluan juga dilakukan terhadap 10 siswa yang dipilih secara acak di MTS Muhammadiyah 02 Pekanbaru mengenai kualitas tidur selama pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19. Sebanyak 5 siswa merasa mengalami gangguan pada pola tidurnya dan 5 siswa lainnya mengatakan tidak mengalami masalah dengan pola dan kualitas tidurnya selama pembelajaran daring serta pola tidurnya sama seperti saat sebelum pandemi.

Penelitian ini penting dilakukan sebagai acuan bagi pihak sekolah dalam menerapkan dan mengatur aktivitas pembelajaran daring sehingga efektifitas dan efisiensi sasaran dan tujuan pembelajaran tetap tercapai tanpa menimbulkan efek yang buruk terhadap kesehatan siswa. Selain itu, juga berpotensi membantu orang tua dalam memantau kualitas tidur anaknya selama masa pembelajaran daring di pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas tidur siswa di MTS Muhammadiyah 02 Pekanbaru.

KAJIAN LITERATUR

Penelitian Hartini dkk tahun 2021 tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah tidur remaja selama pandemi covid-19 dilakukan terhadap 104 remaja

berusia 12-15 tahun di Kecamatan Samaturu, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian menunjukkan 78% remaja mengalami masalah tidur selama pandemi covid-19. Bentuk masalah tidur terbanyak yang dialami yaitu gangguan transisi tidur bangun (53%), diikuti dengan gangguan berupa rasa mengantuk yang berlebihan (35,5%) dan sulit memulai serta mempertahankan tidur (30,5%). Hasil penelitian juga didapatkan adanya hubungan pengetahuan dan sikap tentang tidur terhadap masalah tidur remaja selama masa pandemi covid-19 (Hartini et al., 2021).

Banyaknya perubahan dalam kehidupan siswa selama masa pandemi covid-19 berdampak terhadap rendahnya kualitas tidur siswa. Selama pembelajaran daring siswa dituntut menggunakan peralatan elektronik sebagai media pembelajaran. Ditambah pula dengan kecenderungan perilaku sedentary selama pembelajaran daring menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap ketidakteraturan irama sirkadian tubuh. Hal ini meningkatkan kejadian insomnia yang berdampak pada buruknya kualitas tidur siswa (Saad et al., 2021).

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian *survey deskriptif*. Penelitian ini dilakukan di MTS Muhammadiyah 02 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai dengan Juli 2021. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik yang menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian. Jadi jumlah sampel sebanyak 208 orang responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk menilai kualitas tidur. Kuesioner PSQI merupakan kuesioner yang banyak digunakan untuk melihat kualitas tidur seseorang. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai

korelasi validitas berkisar 0,474-0,607 dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,830 (Dewantri, 2016). Data dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi kualitas tidur responden.

PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden
berdasarkan kualitas tidur secara
subjektif, durasi tidur, latensi tidur,
efisiensi tidur, dan gangguan tidur
(n=208)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas tidur subjektif		
Sangat baik	8	3,8
Cukup baik	189	90,9
Cukup buruk	11	5,3
Durasi tidur		
>7 jam	172	82,7
6-7 jam	26	12,5
5-6 jam	4	1,9
<5 jam	6	2,9
Latensi tidur		
<15 menit	76	36,5
16-30 menit	103	49,5
31-60 menit	29	13,9
Gangguan tidur		
Tidak pernah	53	25,5
1x seminggu	145	69,7
2x seminggu	10	4,8
Kualitas tidur		
Baik	155	74,5
Buruk	53	25,5

Tabel 1 menunjukkan kualitas tidur responden secara subjektif mayoritas cukup baik (90,9%), dengan durasi tidur >7 jam (82,7%). Responden paling banyak mempunyai latensi tidur 16-30 menit (49,5%) dengan efisiensi tidur 75-84% (41,2%). Sebagian besar responden mengalami gangguan tidur 1 kali seminggu (69,7%) dan paling sedikit mengalami gangguan tidur 2 kali seminggu (4,8%). Berdasarkan tabel juga dapat dilihat responden paling banyak dengan kualitas

tidur baik (74,5%) dan sisanya dengan kualitas tidur yang buruk (25,5%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada masa pandemi covid-19, responden banyak menggunakan gadget sebagai sarana pembelajaran daring sehingga meningkatkan durasi penggunaan gadget. Remaja berusia 12 sampai dengan 14 tahun mempunyai kecenderungan mengakses internet dan aktivitas online dengan durasi yang lama. Aktivitas online yang tinggi terutama melebihi 9 jam perhari mengakibatkan terganggunya irama sirkadian tubuh yang berakibat berubahnya ritme dan pola tidur. Hal ini terjadi akibat adanya paparan sinar biru dari gadget yang mengganggu pengaturan aktivitas tubuh remaja (Hepilita & Gantas, 2015).

Penelitian lain juga mendukung bahwa penggunaan gadget atau smartphone berhubungan dengan kualitas tidur remaja (p value=0,000). Sebanyak 56% remaja mempunyai kualitas tidur yang baik dan 44% remaja mempunyai kualitas tidur yang buruk (Irfan et al., 2020). Hasil penelitian ini menjadi sangat bermakna mengingat pembelajaran daring selama pandemi banyak menggunakan smartphone sebagai media pembelajaran.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa selama masa lockdown pada pandemi covid-19 durasi penggunaan gadget dan keterpaparan terhadap layar meningkat. Sebanyak 630 (82,90%) siswa menggunakan gadget lebih dari 2 jam perhari dan tercatat adanya peningkatan waktu melihat layar pada 467 siswa (61,4%). Sebanyak 408 siswa tercatat menggunakan gadget untuk hiburan atau bermain dan mengikuti pembelajaran online. Hasil penelitian Khare juga menunjukkan sebanyak 182 responden (42,30%) mengalami kesulitan untuk tidur, sebanyak 54 responden (12,6%) sulit untuk mempertahankan tidurnya, dan sebanyak 151 responden (35,1%) tidur lebih lama dari biasanya. Hal ini menunjukkan semakin meningkatnya durasi siswa di depan layar dapat berdampak buruk

terhadap kesehatan tidurnya (Khare et al., 2021).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur responden di MTS 02 Pekanbaru secara umum dalam kategori baik (75,4%) dengan durasi tidur >7 jam (82,7%). Responden sebagian besar mengalami gangguan tidur sebanyak 1 kali dalam seminggu (69,7%) dan paling banyak memerlukan waktu 16-30 menit untuk tidur (49,5%).

Saran dari penelitian ini untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19.

REFERENSI

- Arifa, F. N. (2020). Tantangan pelaksanaan kebijakan belajar dari rumah dalam masa darurat covid-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 7(1), 13–18.
- Dewantri, A. R. (2016). *Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners program studi ilmu keperawatan universitas diponegoro dan stikes ngudi waluyo semarang*. Skripsi. Tidak diterbitkan.
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/sp22.5.2021.311-7>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan tahun di smp negeri 1 langke rebong. *2013(10)*, 78–87.
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/join.v5i2.15828>
- Kemendikbud. (2020a). Pedoman Pelaksanaan Belajar Dari Rumah Selama Darurat Bencana COVID-19 di Indonesia. *Sekretariat Nasional SPAB (Satuan Pendidikan Aman Bencana)*, 15, 1–16. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemdikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>
- Kemendikbud. (2020b). *Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*.
- Khare, R., Mahour, J., Ohary, R., & Kumar, S. (2021). *Impact of online classes , screen time , naps on sleep , and assessment of sleep-related problems in medical college students during lockdown due to coronavirus disease-19 pandemic*. 11(01), 56–61. <https://doi.org/10.5455/njppp.2021.10.09235202006092020>
- Mortazavi S.A.R, S., P., Hosseini M. A.H., Arabi H., Malakooti S., Nematollahi G., Mortazavi L., Darvish J., & Mortazavi S. M. (2018). *Blocking Short-Wavelength Component of the Visible Light Emitted by Smartphones' Screens Improves Human Sleep Quality*. November, 375–380.
- Puspitasari, A., & Noor, T. R. (2020). *Optimalisasi Manajemen Pembelajaran Daring dalam Meningkatkan Adversity Quotient (AQ) Siswa Selama Pandemi Covid-19*. 3(2), 439–458.
- Putra, M. W. P., & Kasmiarno, K. S. (2020). *Pengaruh covid-19 terhadap kehidupan ekonomi dan spiritual keagamaan.1*, 144–159.
- Saad, G., de Souza, V. C. R. P., de Menezes Neto, J. B., de Sousa Martins e Silva, E., & de Souza, J. C. R. P. (2021). Sleep Disorders in Students during the COVID-19 Pandemic. *Creative Education*, 12(02), 378–390. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.1220>

BIODATA PENULIS

Dendy Kharisna merupakan dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Penulis menyelesaikan Sarjana Keperawatan dan Ners di Universitas Riau. Selanjutnya peneliti menyelesaikan pendidikan Magister Keperawatan dengan peminatan Keperawatan Medikal Bedah di Universitas Padjadjaran Bandung.

Penulis kedua Deswinda merupakan dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan latar belakang pendidikan Sarjana Keperawatan dan Ners dari Universitas Riau, Magister Kesehatan di Universitas Andalas Padang dan telah menyelesaikan studi doktoralnya di Universitas Andalas Padang.

Stephanie Dwi Guna merupakan dosen S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru STIKes Payung Negeri Pekanbaru dengan latar belakang pendidikan Sarjana Keperawatan dan Ners lulusan Universitas Riau. Telah menyelesaikan studi S2 dengan gelar M.Nurse di Universitas Wollongong Australia.

Rizka Febtrina merupakan dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Penulis merupakan lulusan Sarjana Keperawatan dan Ners dari Universitas Riau dan telah menyelesaikan Magister Keperawatan serta Spesialis Keperawatan Medikal Bedah dari Universitas Indonesia.

Nurul Hafiza merupakan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru.