

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR MAHASISWA DI JURUSAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Aisah Tilar Pinanti, Keksi Girindra Swasti, Wahyudi Mulyaningrat

Latar Belakang: Kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi dilakukan secara daring sebagai alternatif mengurangi penyebaran Covid-19. Metode pembelajaran ini menyebabkan perubahan kebiasaan tidur mahasiswa. Untuk mendapatkan tidur yang baik, kualitas dan kuantitas tidur harus terpenuhi sesuai kebutuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas dan kuantitas tidur mahasiswa di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman selama pembelajaran daring.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman sejumlah 251 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan kuesioner modifikasi dari The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data dianalisis dengan analisis univariat.

Hasil: Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, mengikuti organisasi dan bertempat tinggal di rumah dengan durasi *online* > 90 menit dan beraktivitas dalam kategori sedang. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (91,6%) dan lebih dari separuh responden memiliki kuantitas tidur buruk (58,6%).

Kesimpulan: Selama pembelajaran daring banyak mahasiswa memiliki kualitas tidur dan kuantitas tidur yang buruk. Mahasiswa perlu mengelola perasaan stres dan cemas dan melakukan olahraga untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur selama pembelajaran daring

Kata Kunci: Kualitas tidur; kuantitas tidur; pembelajaran daring

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE SLEEP QUALITY AND SLEEP QUANTITY OF STUDENTS IN NURSING DEPARTMENT JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY DURING ONLINE LEARNING

Aisah Tilar Pinanti, Keksi Girindra Swasti, Wahyudi Mulyaningrat

Background: Teaching and learning activities during the pandemic are carried out online as an alternative to reduce the spread of Covid-19. This learning method causes changes in students sleeping habits. To get a good sleep, the quality and quantity of sleep must be met as needed. This study aims to determine the quality and quantity of sleep in Nursing Students at the Jenderal Soedirman University during online learning

Methods: This research is a descriptive quantitative study using a cross sectional approach. The respondents of this study were 251 students of the Nursing Department at Jenderal Sudirman University. This study uses a modified questionnaire from The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed by univariate analysis

Results: The majority of respondents were female, join organization and live at home with online duration > 90 minutes and activities in the moderate category. This study showed that most respondents have poor sleep quality (91.6%) and more than half of respondents have poor sleep quantity (58.6%).

Conclusion: During online learning many students have poor sleep quality and quantity. Students need to manage feelings of stress and anxiety and do sports to maintain the quality and quantity of sleep during online learning

Keywords: Sleep quality, sleep quantity, online learning