

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA ORANG TUA YANG MEMPUNYAI ANAK USIA SD DALAM MENJALANI PEMBELAJARAN DARING

ABSTRAK

Latar Belakang : Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan metode pembelajaran konvensional di sekolah dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring. Pengubahan metode pembelajaran ini dapat menyebabkan peningkatan stres pada orang tua, yang juga disebabkan oleh berbagai faktor. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan dampak buruk pada tubuh. Namun, penelitian yang mirip dengan subjek orang tua belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada orang tua.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada orang tua yang mempunyai anak SD yang sedang mengikuti pembelajaran daring

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* pada populasi terjangkau orang tua dari anak SD yang sedang menempuh pembelajaran daring di SDN 2 Sokaraja Tengah. Sebanyak 58 orang terpilih sebagai responden dengan menggunakan metode *consecutive sampling*.

Hasil : Sebanyak 65% subjek mempunyai tingkat stres yang normal, 21% mengalami stres ringan, 9% mengalami stres sedang, 2% mengalami stres berat dan 3% mengalami stres sangat berat. Sebanyak 64% dari total subjek mempunyai kualitas tidur yang baik dan 36% lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil uji analisis data menggunakan *Fisher Exact Test* mendapatkan hasil nilai *significancy* sebesar $p = 0,021$.

Kesimpulan : Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada orang tua yang mempunyai anak SD yang sedang mengikuti pembelajaran daring di sekolah

Kata Kunci : *tingkat stres, kualitas tidur, pembelajaran daring*

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN PARENTS WITH ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WHO ARE STUDYING ONLINE

ABSTRACT

Background: COVID-19 pandemic caused a change from the conventional teaching method of face-to-face teaching to online teaching. This change might have caused an increase in stress level in parents, which might have been influenced by several factors. Previous studies showed that there was a significant relationship between stress level and sleep quality. The decrease of sleep quality could produce harmful effects to the body. However, similar study with parents as the subject of the research has never been conducted. Thus, further studies are needed to investigate the relationship between stress level and sleep quality in parents.

Objective: To understand the relationship between stress level and sleep quality in parents with elementary school children in response to online teaching.

Methods: This study was an observational analytic study with a cross-sectional design on an accessible population of parents with elementary school children who were studying online in SDN 2 Sokaraja Tengah. Using the consecutive sampling method, a total of 58 people were selected as respondents.

Result: As much as 65% of total subjects have normal stress level, 21% have mild stress, 9% have moderate stress, 2% have severe stress and 3% have very severe stress. As much as 64% of total subjects have good sleep quality and the other 36% have bad sleep quality. The result of the data analysis test with the Fisher Exact Test shows the significance value of $p = 0.021$.

Conclusion: There is significant relationship between stress level and sleep quality in parents with elementary school children who are studying online at school

Keywords: stress level, sleep quality, online teaching.