



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**STUDI DESKRIPTIF KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT II DAN III
SELAMA *E-LEARNING* DI STIKES BETHESDA
YAKKUM YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

MILDRED JEAN AMAHORSEJA

1502035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
TAHUN 2021**

NASKAH PUBLIKASI

**STUDI DESKRIPTIF KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT II DAN III SELAMA
E-LEARNING DI STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

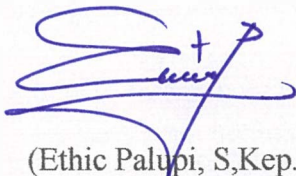
Disusun oleh :

MILDRED JEAN AMAHORSEJA

1502035

Telah melalui sidang skripsi pada : 2 Agustus 2021

Ketua Penguji



(Ethic Palupi, S.Kep.,
Ns., MNS)

Penguji I



(Nimsi Melati, S.Kep.,
Ns., MAN)

Penguji II

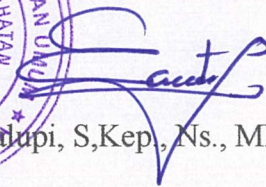


(Ignasia Yunita Sari,
S.Kep.,Ns.,M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta



(Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS)

**STUDI DESKRIPTIF KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN TINGKAT II DAN III SELAMA
E-LEARNING DI STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

Mildred Jean Amahorseja¹, Ignasia Yunita Sari², Ethic Palupi³, Nimsi Melati⁴

ABSTRAK

MILDRED JEAN AMAHORSEJA. “Studi Deskriptif Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III selama *E-Learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021”.

Latar belakang: Penyebaran virus corona yang menjadi pandemik mengharuskan untuk mengerjakan segalanya dari rumah. Hal ini sudah berlangsung lama akibatnya mahasiswa mulai jenuh dan mengeluh karena banyaknya tugas. Mahasiswa kurang fokus dan merasa bosan karena berjam-jam duduk didepan komputer atau handphone untuk melakukan pembelajaran. Hal ini juga mempengaruhi pola istirahat atau tidur mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat II dan III selama *e-learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

Metode Penelitian: Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat II dan III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta sebanyak 260 mahasiswa. Sampel menggunakan 35% dari total populasi, sehingga jumlah sampel 93 mahasiswa.

Hasil: mayoritas gambaran kualitas tidur pada mahasiswa tingkat II dan III prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yaitu buruk sejumlah 88 orang (94,6%) dan yang paling sedikit berjumlah 5 orang (5,3%).

Kesimpulan: Kualitas Tidur Mahasiswa di Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III terbanyak adalah kategori buruk selama *E-Learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021.

Saran: Bagi peneliti lain diharapkan bisa menjadi bahan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam tentang manajemen waktu dalam memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pada mahasiswa.

Kata kunci: kualitas tidur-mahasiswa-*e-learning*

xvi + 104 + 6 tabel + 2 skema + 11 lampiran

Kepustakaan: 46, 2010-2020

**DESCRIPTIVE STUDY ON SLEEP QUALITY OF THE SECOND AND THE
SECOND AND THIRD YEAR UNDERGRADUATE NURSING STUDY
PROGRAM STUDENTS DURING E-LEARNING
AT STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA IN 2021**

Mildred Jean Amahorseja¹, Ignasia Yunita Sari², Ethic Palupi³, Nimsi Melati⁴

ABSTRACT

MILDRED JEAN AMAHORSEJA “Descriptive Study on Sleep Quality of The Second and Third Year Undergraduate Nursing Study Program Students during E-Learning at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021”.

Background: The spread of corona virus which has become a pandemic requires people to do everything from home. This has been going for a long time, resulting in students getting bored and complaining because of many assignments. Students are less focused and feel bored for sitting in front of a computer or mobile phone for hours to learn. This also affects students' rest or sleep patterns.

Objective: This study aims to know the description of sleep quality of the second and third year Undergraduate Nursing Study Program students during e-learning at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta in 2021.

Method: This was descriptive research. The population was 260 students of the second and third year Undergraduate Nursing Study Program at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. The sample was 35% of total population, so total sample was 93 students.

Result: The majority of sleep quality descriptions of the second and third year of Bachelor of Nursing study program at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta was bad, 88 people (94.6%) and the minority was 5 people (5.3%).

Conclusion: The sleep quality of the second and third year Undergraduate Nursing Study Program students during E-Learning at STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta is mostly in bad category.

Suggestion: Further researchers are suggested to develop in-depth research on time management in meeting the students' rest and sleep needs.

Keywords: sleep quality-student-e-learning
xvi + 104 + 6 tables + 2 schemas + 11 appendices

Bibliography: 46, 2010-2020

PENDAHULUAN

Penyebaran virus corona yang menjadi pandemik mengharuskan untuk mengerjakan segalanya dari rumah. Hal ini sudah berlangsung lama akibatnya mahasiswa mulai jenuh dan mengeluh karena banyaknya tugas. Mahasiswa kurang fokus dan merasa bosan karena berjam-jam duduk didepan komputer atau handphone untuk melakukan pembelajaran (Firman,2020). Hal ini juga mempengaruhi pola istirahat atau tidur mahasiswa. Pembelajaran jarak jauh secara *online (e-learning)* juga mampu menumbuhkan kemandirian belajar mahasiswa. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Juli 2020 di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan berjumlah 450 mahasiswa. Hasil wawancara dengan tujuh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan semester II dan semester IV, tiga mahasiswa mengatakan kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi akibat mengerjakan tugas hingga larut malam, badan terasa lelah dan susah untuk memusatkan perhatian pada saat melakukan pembelajaran *online "e-learning"*, waktu tidur hanya 3-5 jam/hari. Dua mahasiswa mengatakan mereka menunda tidur karena lebih memilih menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dan mempersiapkan diri dengan belajar sebelum menghadapi ujian tengah semester. Dua mahasiswa lagi, mengatakan waktu tidurnya sekitar 6 jam/hari sehingga badan merasa segar pada saat bangun pagi, merasa bersemangat dan tidak merasakan kantuk sehingga pada saat *e-learning* bisa optimal.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini menggunakan 35% dari total populasi, sehingga diperoleh sampel 93 mahasiswa di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II dan III di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Umur		
	19-20 tahun	54	58
	≥21 tahun	39	41,9
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	12	12,9
	Perempuan	81	87
Jumlah		93	100

Sumber: Data Primer, 2021

Analisis: Karakteristik responden berdasarkan tabel 4 adalah umur responden yang masuk dalam kelompok umur 19-20 tahun adalah 54 orang (58%) dan lebih dari sama dengan 21 tahun adalah 39 orang (41.9%). Jenis kelamin diketahui sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebesar 81 orang (87%) dan laki-laki adalah 12 orang (12.9%).

a. Kualitas Tidur

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II Dan III Selama *E-Learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Tahun 2021

No	Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase
1	Baik	5	5,3
2	Buruk	88	94,6

Total	93	100
-------	----	-----

Sumber: Data Primer Terolah 2021

Analisis: tabel 5 menunjukkan kualitas tidur responden dengan kriteria penilaian yang dikelompokkan menjadi kualitas tidur baik sebagian kecil berjumlah 5 orang (5,3%), dan kualitas tidur buruk sebagian besar berjumlah 88 orang (94,6%).

b. Cross tabulasi kualitas tidur

Tabel 6

Cross Tabulasi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat II Dan III Selama *E-Learning* di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tahun 2021

No	Kategori	Baik	Presentase	Buruk	Presentase	
Total						
1.	Usia	19-20 tahun	2	2,1	52	55,9
		54				
		≥ 21 tahun	1	1,1	38	40,7
		39				
2.	JenisKelamin	Laki-Laki	0	0	12	12,9
		12				
		Perempuan	5	5,4	76	81,7
		81				

Sumber: Data Primer Terolah 2021

Analisis, berdasarkan tabel 6 :

- Berdasarkan usia, terdapat 54 mahasiswa berumur 19-20 tahun, yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (2,1%) dan kualitas tidur buruk 52 orang (55,9%). Sedangkan mahasiswa yang berumur lebih dari 21 tahun sebanyak 39 orang, mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 1 orang (1,1%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 38 orang (40,7%).
- Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa laki-laki tidak ada (0%) yang mempunyai kualitas tidur baik dan 12 (12,9%) mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk.

Sedangkan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 81 orang, mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (5,4%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 76 orang (81,7%).

2. PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Berdasarkan tabel 4 bahwa usia dari responden mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat II dan III yaitu usia 19-20 tahun sebanyak 54 dan usia ≥ 21 tahun sebanyak 39 orang. Tabel 6 menunjukkan kualitas tidur baik pada usia 19-20 tahun dengan presentase (38,4) dan kualitas tidur buruk dengan presentase (96,2) sedangkan usia ≥ 21 tahun kualitas tidur baik dengan presentase (26,3) dan kualitas tidur buruk dengan presentase (97,4). Pola tidur dewasa relatif lebih stabil sepanjang masa dewasa muda hingga dewasa menengah. Siklus tidur dewasa muda dan menengah terdiri dari tahap 3 mencapai 3-8%, tahap 4 mencapai 10-15% serta tahap 2 yang mendominasi sekitar 45-55% dari total tidur. Secara keseluruhan tahapan tidur dewasa muda dan menengah terdiri dari 75-80% tidur NREM dan 20-25% tidur REM (Rezita dkk, Desember 2019). Hal ini sesuai penelitian Rudimin (2017) bahwa tingkat umur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang, semakin tua maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Individu yang sudah menjadi dewasa tua waktu tidurnya sekitar 6 jam sehari.

Menurut asumsi peneliti yaitu mahasiswa dengan usia sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan pengalaman seseorang sehingga semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Tingkat kematangan dan kekuatan dari usia seseorang akan sangat mempengaruhi kualitas tidurnya mahasiswa tersebut dalam menerima pelajaran dari dosen matakuliah.

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel 4 bahwa jenis kelamin responden paling banyak yaitu perempuan 81 responden (87%) ini lebih besar karena populasi mahasiswa perawat lebih banyak perempuan dan paling sedikit laki-laki 12 responden

(12,9%). Pada tabel 6 menunjukkan jenis kelamin laki-laki yang memiliki kualitas tidur baik presentase (0%) dan kualitas tidur buruk dengan presentase (1%). Sedangkan jenis kelamin perempuan yang memiliki kualitas tidur baik dengan presentase (61,7%) dan kualitas tidur buruk dengan presentase (93,8%). Peneliti menyatakan bahwa kecemasan yang berkelanjutan akan mengakibatkan mahasiswa perempuan tingkat II dan III lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan mahasiswa laki-laki tingkat II dan III. Hal ini sesuai dengan penelitian Rianjani (2011) bahwa pada hakekatnya wanita cenderung melakukan tugas-tugas yang lebih banyak daripada laki-laki. Banyaknya kegiatan membuat seorang wanita cenderung mengalami insomnia daripada laki-laki. Selain itu secara psikologis wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah daripada laki-laki, dengan demikian seorang wanita akan mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya insomnia.

Rasch dan Born (2013) memperkirakan peran penting tidur berada dalam proses pembentukan memori saat proses konsolidasi. Mereka berpendapat bahwa saat bangun, otak dioptimalkan untuk proses stimulus eksternal akut yang penting untuk encoding dan retrieval, sehingga ketika tidur, otak akan mengoptimalkan untuk proses yang tidak berjalan optimal saat bangun, yaitu konsolidasi terhadap performa akademik.

Menurut asumsi peneliti adalah gender atau jenis kelamin sangat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya dimana laki-laki lebih menggunakan pola pikiran sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaan sehingga perempuan lebih memiliki kepekaan dibandingkan laki-laki.

c. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata membengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2014). Berdasarkan tabel 5 menunjukkan 5 (5,3%) Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat II dan III memiliki kualitas tidur baik, dan 88 (94,6%) Mahasiswa Program Studi Sarjana

Keperawatan tingkat II dan III memiliki kualitas tidur buruk. Hasil penelitian Rudmin (2017) buruknya kualitas tidur akan mengakibatkan gangguan pola tidur yaitu dimana kondisi yang tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari yang mengakibatkan munculnya salah satu masalah seperti insomnia dan rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari. Menurut Mubarak (2010) kebutuhan istirahat dan tidur setiap orang ada yang terpenuhi dengan baik ada pula yang mengalami gangguan tidur, seseorang dapat tidur atau tidak dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya kelelahan yaitu kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang. Kelelahan yang diakibatkan karena pekerjaan yang menumpuk, waktu dan shift kerja. Shift dan kerja malam hari berpengaruh negatif terhadap kesehatan fisik, mengurangi kemampuan kerja dan mengganggu *psychophysiology homeostatis* seperti *circadian rhythms*, makan dan waktu tidur (Maurits L.S.K, 2011). Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan tingkat II dan III memiliki kualitas tidur buruk. Peneliti beranggapan jika mahasiswa yang mempunyai waktu tidur cukup akan menjadi lebih segar saat beraktivitas pada keesokan harinya. Hal tersebut dibenarkan oleh Ginting, H.W. (2013), bila cukup tidur atau kualitas tidur yang baik akan menjadikan tubuh terasa bugar, memori otak akan meningkatkan daya konsentrasi.

Menurut asumsi peneliti adalah kualitas tidur seseorang menjadi buruk dapat disebabkan oleh multifaktor. Kelainan fisik maupun psikis dalam tubuh, sangat mempengaruhi kualitas tidur yang dimiliki oleh seseorang, seperti adanya penyakit sistemik atau adanya depresi. Sesuai dengan isi dari kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index yang terdiri dari tujuh komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur malam, efisiensi tidur, gangguan tidur malam hari, penggunaan obat tidur, dan terganggunya aktifitas di siang hari, penilaian individu disini sangat bersifat subjektif yang juga mempengaruhi pengisian kuesioner.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden mahasiswa tingkat II dan III dengan kualitas tidur buruk yakni (94,6%) dan sebagian kecil kualitas tidur baik yakni (5,3%). Umur responden yang masuk dalam kelompok umur kurang dari 21 tahun adalah 53 orang (56,9%) dan lebih dari 21 tahun adalah 40 orang (43%). Jenis kelamin diketahui sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebesar 81 orang (87%) dan laki-laki adalah 12 orang (12,9%).

SARAN

Untuk peneliti lain diharapkan bisa menjadi bahan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam tentang manajemen waktu dalam memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberi ijin dalam pelaksanaan penelitian.
2. Mahasiswa tingkat II dan III yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
3. Orang tua dan keluarga yang telah memberi dukungan dari awal hingga skripsi ini terselesaikan.
4. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku koordinator riset keperawatan, Penguji II dan sekaligus dosen pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ginting, H.W. (2013). Gambaran kualitas tidur mahasiswa program sarjana Universitas Indonesia tahun 2013. Skripsi. Universitas Indonesia.
2. Hidayat, A. Aziz. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
3. Firman, Sari Rahayu Rahman.(2020). *Pembelajaran Online di tengah Ppandemi Covid-19 di Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sulawesi Barat (Unsulbar)*. Indonesian Journal of Educational Science (IJES) Volume 02, No 02 Maret 2020, diakses melalui: ojs.unsulbar.ac.id.

4. Maurits L S K. 2011. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
5. Mubarak, Wahit Iqbal. (2010). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
6. Ni Luh Putu Wulan Budyawati, Desak Ketut Indrasari Utami, I Putu Eka Widyadharma. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Journal Medika*, Vol-8/No.3/Maret. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
7. Rasch B, Born J. About Sleep's Role in Memory. *Physiol Rev* 93: 681–766, 2013; doi:10.1152/physrev.00032.2012.
8. Rezita Rahma Reza, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, Arief Budiarto | Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority | Volume 8 | Nomor 2 | Desember 2019*
9. Rudmin, Tanto Harianto, Wahidyanti Rahayu. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News Volume 2, Nomor 1*.
10. Stella Betsy Pangalasn, Sekplin A.S. Sekoon, F.L.F.G. Langi. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Skor Mini Mental State Examination Pada Lanjutt Usia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi*.
11. Sumardi, Karmin., & Supriawan, D. (2017). Model Pembelajaran E-Learning (LMS)