

## Korelasi *Screen Time* Selama Pandemi *Covid-19* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1-Ilmu Keperawatan Itkes Wiyata Husada Samarinda

Oktavia Darwito Putri<sup>1</sup>, Sumiati Sinaga<sup>2</sup>, Sumiati<sup>3</sup>, Aries Abiyoga<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, ITKES Wiyata Husada Samarinda

Email : <sup>1</sup>[oktaviadarwitoputri001@student.stikeswhs.ac.id](mailto:oktaviadarwitoputri001@student.stikeswhs.ac.id), <sup>2</sup>[sumiatisinaga@itkeswhs.ac.id](mailto:sumiatisinaga@itkeswhs.ac.id)  
<sup>3</sup>[sumiati.mkes@yahoo.com](mailto:sumiati.mkes@yahoo.com), <sup>4</sup>[ariesabiyoga@itkeswhs.ac.id](mailto:ariesabiyoga@itkeswhs.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pemberlakuan kebijakan *social distancing* menjadi dasar kebijakan pendidikan untuk belajar dari rumah atau pembelajaran *daring*. Kebijakan ini berdampak pada meningkatnya *screen time* pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga berusaha menghabiskan waktu dirumah dengan memanfaatkan aktivitas untuk bermain gadget atau menonton. Meningkatnya *screen time* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 88 responden yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*, alat ukur yang digunakan pada *screen time* yaitu lembar observasi dan pada kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. **Hasil penelitian :** Hasil uji *spearman rank test* didapatkan ada korelasi yang bermakna antara *screen time* dengan kualitas tidur (p-value 0,000, nilai  $r = 0,395$  atau interpretasi lemah, dan arah korelasi positif) dimana semakin tinggi skor *screen time* maka akan semakin tinggi skor kualitas tidur mahasiswa. **Kesimpulan :** mahasiswa yang memiliki *screen time* berlebihan akan berdampak pada kualitas tidur yang berupa gangguan tidur dan disfungsi siang hari.

**Kata kunci :** *Screen time*, Kualitas tidur, *Covid-19*

### PENDAHULUAN

*Corona Virus Disease 19* atau disebut *Covid-19* menjadi salah satu pandemi yang membahayakan kesehatan tubuh, hampir di setiap dunia menghadapi situasi untuk melakukan penanggulangan terhadap wabah pandemi *Covid-19*. Berdasarkan dari data *World Health Organization* (WHO) Februari 2020 terdapat 43000 kasus positif corona dengan penyebaran pada 28 negara (C. C. Lai, 2020). Di negara Indonesia penyebaran *Covid-19* dimulai pada bulan Maret 2020 dengan 1528 kasus sehingga pemerintah melakukan upaya pencegahan dilakukan untuk mengurangi penyebaran

mulai dari upaya yang dilakukan dengan mewajibkan setiap masyarakat untuk menjaga imunitas tubuh, mengatur pola makan dan istirahat mencuci tangan serta upaya yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari yaitu dengan menerapkan *social distancing* (Sudipa, 2020). *Social distancing* merupakan suatu upaya untuk membatasi kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berkelompok dengan menjaga jarak antar individu (Hodgetts, 2014). Penerapan *social distancing* bisa dalam beberapa tahap yaitu penutupan sekolah, tempat bekerja serta bekerja dari rumah (*work from home*). *Social distancing*

sangat penting dalam melakukan mitigasi penyebaran pandemi dan mengurangi kemungkinan penyebaran. Setiap masyarakat dianjurkan untuk tetap berada dirumah dan melakukan kegiatan didalam rumah, kondisi ini berlaku untuk semua komponen masyarakat termasuk pada kegiatan civitas akademika dalam Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta (Sudipa, 2020).

Pemberlakuan kebijakan *sosial distancing*, *physical distancing*, kemudian menjadi dasar kebijakan pendidikan dengan ‘belajar dari rumah’, dengan penggunaan dan pemanfaatan pembelajaran online berlaku secara serentak dan tiba-tiba, membuat kepanikan para dosen dan mahasiswa merasa tidak siap termasuk orang tua murid dan bahkan semua orang yang berada di rumah. Walaupun pembelajaran via *online* sudah diberlakukan sejak beberapa tahun lalu. Namun, pembelajaran *online* kali ini berlangsung sebagai efek kejut dari sebaran virus *Covid-19*, membuat kepanikan dan tidak siap di hampir semua lapisan masyarakat, wilayah, kedinasaan dari desa, kecamatan, kabupaten/kota, provinsi, pusat bahkan dunia internasional (Suharwoto, 2020).

Pembelajaran daring atau dengan sistem *online* membuat mahasiswa akan lebih sering menatap layar (*screen time*), karena

pada saat pembelajaran *online* selesai mahasiswa akan tetap menatap layar hanya sekedar untuk melihat *Instagram*, *Whatshapp*, tiktok dan lain sebagainya. *Screen time* atau waktu menatap layar merupakan durasi yang digunakan untuk penggunaan alat elektronik termasuk penggunaan komputer atau laptop, pemakaian gadget, bermain game ataupun menonton video (Boone, 2007).

Dampak negatif penggunaan *smartphone* menurut *American Academy Pediatrics* (2016), yang melebihi batas yang dianjurkan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan seperti gangguan mata, gangguan tidur, dan obesitas. Penelitian Istiqomah dkk (2017) menyatakan bahwa *screen time* mempunyai hubungan dengan penurunan durasi tidur, terlambatnya waktu tidur, dan gangguan tidur lainnya. *Screen time* yang berlebihan akan meinimbulkan gangguan tidur berupa durasi tidur memendek dan terganggunya kualitas tidur seseorang.

Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan inividu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya

diri, implusif yang berlebihan dan kecerobohan (Krenek, 2006). Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya yaitu, kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup.

Beberapa panduan merekomendasikan durasi *screen-time* sebanyak  $\leq 2$  jam/hari pada anak dan remaja. Rekomendasi yang ada ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan remaja (Reid, 2016). Di China terdapat 36,8% anak sekolah usia 9-17 tahun menggunakan media elektronik  $\geq 2$  jam per hari, sedangkan di Vietnam sebanyak 56% -64% remaja usia 13-14 tahun menggunakan media elektronik  $\geq 2$  jam/hari (Nguyen, 2016; Cai, 2017). Di Indonesia sendiri, terdapat 60% anak usia sekolah menggunakan media elektronik  $> 2$  jam di Bantul (Astuti, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di ITKES Wiyata Husada Samarinda dilakukan wawancara dengan menggunakan media chat *WhatsApp* pada 6 orang mahasiswa tingkat 3 ilmu keperawatan ditemukan durasi *screen time*  $\geq 2$  jam. *Screen time* yang paling sering Laptop dan *HandPhone (HP)*, untuk penggunaan laptop rata-rata 3 jam dan untuk aplikasi tersering *Zoom* dan *Webex*. Jika penggunaan *HP*, rata-rata mahasiswa menghabiskan waktu sekitar 7 jam, mahasiswa mengatakan selama dirumah

saja menjadi bingung mau melakukan kegiatan apa sehingga mahasiswa sering menonton drama korea, bermain *Instagram*, *WhatsApp*, *YouTube*, *Twitter* dan *Facebook*. Dari 6 orang mahasiswa 5 merasakan susah memulai tidur dan terbangun lagi setelah  $\pm 2$  jam tidur, 1 diantara 5 orang merasakan berat badan menurun, 1 diantara 5 orang merasakan bingung melakukan aktivitas lainnya. dan 1 orang merasakan berat badan naik.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan harapan dapat menjawab pertanyaan peneliti tentang korelasi *screen time* selama pandemi *Covid-19* dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Ilmu-keperawatan

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 112 dan sampel pada penelitian ini sebanyak 88 responden yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*, alat ukur yang digunakan pada *screen time* yaitu lembar observasi dan pada kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. Teknik analisa terdiri univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik responden dan masing-masing variabel yang diteliti, dan analisis bivariat

dengan menggunakan uji *spearman rank test*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1** Distribusi data demografi berdasarkan jenis kelamin dan usia mahasiswa *screen time* dengan kualitas tidur ITKES Wiyata Husada Samarinda (n=88)

Karakteristik	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	29,5
Perempuan	62	70,5
<b>TOTAL</b>	88	100%
<b>Usia</b>		
20 tahun	31	35,2
21 tahun	37	42,0
22 tahun	17	19,3
23 tahun	3	3,4
<b>TOTAL</b>	88	100%

**Tabel 2** Analisis univariat variabel *screen time* dan variabel kualitas tidur mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda (n= 88)

Variabel	Median	SD	Min-Max	95%CI
<i>Screen time</i>	6,20	3,08	2,50-15,60	6,28-7,59
Kualitas tidur	7,00	2,37	0,00-12,00	6,22-7,23

**Tabel 3** Deskripsi Uji Korelasi Spearman Rank Test Hubungan *Screen Time* Selama Pandemi *Covid-19* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Ilmu-Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda

Skor Frekuensi Kualitas Tidur
-------------------------------

Skor	Kualitas	r = 0,395
Tidur Mahasiswa		p = 0,000
		n = 88
		α Signifikan (P<0,05) Uji Spearman Rank Test

## *Screen time* selama pandemi *covid-19* pada anak mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda

Hasil sebaran data penelitian *screen time* mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda yaitu didapatkan skor rata-rata 6,20 jam. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat bahwa *screen time* yang tinggi pada mahasiswa disebabkan karena intensitas waktu penggunaan waktu layar berlebihan yaitu lebih dari 6,2 jam dan mahasiswa menggunakan *screen time* untuk berbagai fungsi seperti pembelajaran kuliah daring, bermain game, menonton televisi, menonton youtube, dan sosial media lain. Kecanduan perilaku *screen time* pada mahasiswa sangat mudah terjadi, sehingga mahasiswa perlu mengurangi perilaku aktivitas *screen time* yang kurang efisien seperti penggunaan hp untuk melihat instagram, youtube, drama korea sehingga waktu *screen time* bisa lebih dimanfaatkan untuk perkuliahan daring atau mengerjakan tugas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang

dilakukan oleh Dina Merdeka Agustina Ningrum (2018) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *screen time* pada mahasiswa yaitu lebih dari sama dengan 9,07 jam dalam sehari. Hal ini kemungkinan terjadi karena kegiatan responden tidak terlepas dari penggunaan media elektronik. Responden merupakan mahasiswa yang kegiatan belajar, mencari informasi dan hiburan menggunakan alat elektronik sehingga paparan media elektronik tinggi (Ningrum, 2018).

#### **Kualitas tidur selama pandemi covid-19 pada anak mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda**

Hasil sebaran data penelitian kualitas tidur pada mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda itu didapatkan skor rata-rata adalah 7. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa, terdapat dua komponen kualitas tidur yang terganggu, yaitu komponen gangguan tidur dan disfungsi siang hari yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Perlunya kesadaran untuk memenuhi kualitas tidur mahasiswa karena merupakan kondisi yang penting bagi kesehatan. Aktivitas sehari-hari perlu pembatasan perilaku *screen time*

sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa. Jika kualitas tidur yang baik maka tubuh akan sehat dan bersemangat untuk beraktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwindi Arfiyanti Martfandika (2018) kualitas tidur pada mahasiswa, diperoleh sebanyak 138 mahasiswa (86,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 22 mahasiswa (13,8%) memiliki kualitas tidur yang baik. Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Viona (2013), didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas tanjungpura mengalami kualitas tidur yang buruk (73,5%). Kualitas tidur buruk responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, faktor penyakit, lingkungan, kelelahan, alkohol juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.

#### **Korelasi *screen time* selama pandemi covid-19 dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Ilmu-Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda**

Hasil dari korelasi hubungan antara *screen time* dengan kualitas tidur menggunakan uji *spearman rank* didapatkan hasil bahwa p value = 0,000 dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05

maka  $p < \alpha$ . Hasil tersebut memiliki arti  $H_0$  ditolak, dimana ada korelasi yang bermakna antara *screen time* dengan kualitas tidur selama pandemi *covid-19* mahasiswa S1 Ilmu-Keperawatan ITKES Wiyata Husada Samarinda, dengan nilai korelasi ( $r$ ) pada penelitian sebesar  $r = 0,395$  yaitu dengan kekuatan korelasi lemah dengan arah korelasi positif, maka dapat disimpulkan semakin tinggi skor *screen time* dilakukan akan semakin tinggi skor kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan hasil sebaran data penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat korelasi perilaku *screen time* dengan kualitas tidur mahasiswa (tingkat 3). Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh faktor elektronik seperti *screen time* yang berlebihan. Pemakaian *screen time* yang berlebihan dan apabila semakin dibiarkan *screen time* tersebut akan berdampak buruk pada kesehatan mahasiswa, hal ini perlu kesadaran diri pada masing-masing mahasiswa untuk dapat mengurangi pemakaian *screen time* yang tidak terlalu berkepentingan.

Dari penelitian Mathew A (2016) didapatkan rata-rata waktu layar lebih dari 30 hari adalah rata-rata 3,7 jam. Waktu layar rata-rata yang lebih lama

dikaitkan dengan durasi tidur yang lebih pendek dan efisiensi tidur yang lebih buruk. *Screen time* yang lebih lama dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk, penurunan efisiensi tidur dan latensi onset tidur yang lebih lama. Efek atau penyebab tetap kemungkinan, kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan waktu layar. Namun, paparan layar ponsel cerdas, terutama menjelang tidur, dapat berdampak negatif terhadap tidur.

Menurut Sarah Nabila Istiqomah 2017, menjelaskan tentang mekanisme penggunaan media yang mengganggu tidur, cahaya terang dari monitor untuk dewasa muda akan menekan melatonin, memperlambat onset tidur dan mengganggu siklus tidur. Hormon melatonin adalah fasilitator tidur internal pada manusia yang menghambat proses terjaga / terbangun. Melatonin meningkatkan kecenderungan untuk tidur seseorang, melatonin adalah molekul yang bertanggung jawab terhadap sinkronnya internal tubuh dengan lingkungan (Wahab, 2017).

## KESIMPULAN

Mahasiswa ITKES Wiyata Husada Samarinda didapatkan rata-rata skor *screen time* 6,2 jam dan rata-rata skor kualitas tidur 7, dimana skor ini menunjukkan kualitas tidur mahasiswa cenderung buruk. Hasil dari analisa bivariat menunjukkan ada korelasi yang bermakna antara *screen time* dengan kualitas tidur mahasiswa dimana semakin tinggi skor *screen time* selama pandemi *covid-19* maka akan semakin buruk kualitas tidur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Pediatrics. 2016. Media Use in School-Aged Children and Adolescents Council on Communications and Media. Pediatrics: Policy Statement.
- Astiti D. 2014. Pola Menonton Televisi Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Di Sekolah Dasar Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul. J Gizi dan Diet. 1(1):1-5.
- Boone, Larsen, Adair dan Popkin. 2007. Screen Time and Physical Activity During Adolencence: Longitudinal Effect On Obesity in Young Adulthood. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 4:26, 1-10, doi 10.1186/14795868-4-26
- C. C. Lai, T. P. Shih, W. C. Ko, H. J. Tang, and P. R. 2020. Hsueh, "Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges," Int. J. Antimicrob. Agents, vol. 55, no. 3, p. 105924.
- Hodgetts and O. 2014. Stolte, "Social Distance BT - Encyclopedia of Critical Psychology," T. Teo, Ed. New York, NY: Springer New York, pp. 1776-1778.
- Istiqomah. S. N. 2019. Dampak Eksposur Screen Time Terhadap Perkembangan Psikososial Anak-Anak Prasekolah. Univeritas Lampung. Journal Of Applied Health Research And Development.
- Krenek R L. 2006. *The Impact Of Sleep Quality And Duration On College Student Adjustment And Health*. Master's Thesis. LA: Louisiana Tech University.
- Martfandika, D. A., Rahayu, P. P., & Nurmaguphita, D. 2018. Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Nguyen PV, Hong TK, Nguyen DT, Robert AR. 2016. Excessive screen viewing time by adolescents and body fatness in a developing country: Vietnam. Asia Pac J Clin Nutr. 25:174-83.
- Ningrum, D. M. A., Mardiyati, N. L., & Gz, S. 2018. *Hubungan Screen Time dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral Dissertation Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Reid CY, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C. 2016. Children and Adolescents and Digital Media. Pediatrics.138(5):1-18.
- Sudipa. I. G. I., Arsana. N. A & Radhitya. M. L. 2020. Penentuan Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Social Distancing Menggunakan Algoritma C4.5. SINTECH JOURNAL.

Suharwoto. G. 2020. Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19, Tantangan yang Mendewasakan. (Times Indonesia, Kamis, 02 April 2020) dipeperoleh pada 15 April 2020, dari stus web timesindonesia id: <https://www.timesindonesia.co.id/read/news/261667>

Viona. 2013. *Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*