

## Gambaran Kuantitas Pola Tidur Sebelum dan Saat Pandemi COVID-19 Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Jarak Jauh = Nursing Students' Sleep Pattern Before and During Pandemic COVID-19 and Distance Learning Process

Seffani Tri Ikhfatun Nurhasanah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20521735&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh pada mahasiswa merupakan salah satu dampak pandemi Covid-19 pada aspek pendidikan sehingga dapat mempengaruhi aktivitas dan kebutuhan tidur. Mahasiswa termasuk dalam usia dewasa muda yang lebih rentan mengalami kekurangan jam tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kuantitas pola tidur sebelum dan saat pandemi Covid-19 pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini merupakan studi cross-sectional dan deskriptif kategorik pada 211 responden mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK UI). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Sleep Timing Questionnaire (STQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pandemi Covid-19, sebanyak 64,5% mahasiswa FIK UI memiliki kuantitas pola tidur tidak baik, sedangkan saat pandemi Covid-19 sebanyak 76,3% mahasiswa FIK UI memiliki kuantitas pola tidur yang tidak baik. Rekomendasi penelitian ini adalah untuk memperbaiki pola tidur yakni konsisten dengan jadwal tidur serta memenuhi rekomendasi durasi tidur yakni 7 hingga 9 jam.

.....The Covid-19 pandemic has affected the education aspect through the distance learning implementation which also impacted the student's activities and sleep needs. Students who are young adults are more vulnerable to sleep deprivation. Therefore, this study aims to describe the quantity of sleep patterns before and during the Covid-19 pandemic in nursing students. This study is cross-sectional and descriptive categorical to 211 respondents from the Faculty of Nursing Universitas Indonesia (FIK UI). The instrument used in this research is the Sleep Timing Questionnaire (STQ). The results illustrate before the COVID-19 pandemic 64.5% of FIK UI students had a poor quantity of sleep patterns, while during the Covid-19 pandemic 76.3% of FIK UI students had a poor quantity of sleep patterns. The recommendation of this study is to improve sleep patterns that are consistent with the sleep schedule and sleep within 7 to 9 hours duration.