

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah salah satu jenis virus yang menyerang sistem pernafasan manusia. Hampir seluruh belahan dunia terjangkit virus Covid-19 (Harapan et al., 2020). Pandemi ini berdampak pada semua aspek tanpa terkecuali di dunia pendidikan. Salah satu cara untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 adalah dengan adanya peraturan pemerintah tentang *physical distancing* yang menyebabkan aktivitas bersosialisasi dihentikan tanpa terkecuali kegiatan belajar mengajar (Wright et al., 2020). Kebijakan pemerintah ini tentunya merubah tatanan rutinitas aktivitas siswa seperti, kegiatan belajar mengajar, bersosialisasi, dan aktivitas lainnya (Purnamasari, Laeto, Inggarsih, & Diba, 2021).

Kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran daring, ditambah pemberian kuota internet gratis pada siswa, yang dapat disalahgunakan untuk mengakses internet pada jam tidur malam, mampu menjadi faktor risiko penurunan derajat sehat terutama kualitas tidur buruk (Hepilita & Gantas, 2018). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Potter & Perry, 2015). Indikator atau ciri-ciri untuk mengetahui tidur yang berkualitas adalah dengan merasakan apakah badan terasa segar dan fresh setelah terbangun dan tidur merasa lelap (Hidayat & Uliyah, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh (Zhou et al., 2020) di Cina menyatakan bahwa selama terjadi pandemi ini, anak-anak sekolah menengah atas mengalami

insomnia sebesar 25.3% dibandingkan dengan anak sekolah menengah pertama. Untuk siswa sekolah menengah atas, durasi tidur adalah yang terburuk. Lebih dari setengah siswa sekolah menengah atas tidur < 7 jam per malam, serta 59,3% siswa juga mengalami disfungsi di siang hari. Penelitian lainnya juga menyatakan sebesar 21% populasi remaja mengalami masalah tidur selama pandemi (Jiao et al., 2020). Siswa sekolah menengah atas di Cina memiliki beban akademik yang berat, stres selama musim ujian akademik dapat mengganggu kualitas tidur pada siswa. Terlebih lagi bagi siswa sekolah menengah atas kelas 3 yang harus menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Akibat wabah Covid-19, mereka tidak dapat bersekolah secara normal dan ujian masuk perguruan tinggi juga terpaksa ditunda. Masalah-masalah ini dapat dengan mudah menyebabkan gangguan tidur (Jiao et al., 2020; Zhou et al., 2020).

Menurut penelitian (Humirah et al., 2021) dari populasi sebanyak 100 siswa MAN 2 Mataram dengan sampel kelas X sebanyak 63 siswa dan kelas XI sebanyak 37 siswa didapatkan hasil 86 orang (86%) yang menggunakan gadget mengalami insomnia, dan terdapat 14 orang (14%) yang menggunakan gadget tidak mengalami insomnia. Jenis gadget yang paling sering digunakan adalah jenis HP untuk keperluan mencari informasi atau sekedar bermain sosmed. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Windiani, Noviyani, Adnyana, Murti, & Soetjningsih, 2021) dari populasi 243 siswa dengan rentang usia 15-18 tahun di tiga SMA Negeri Denpasar dan SMA Santo Yoseph Denpasar, sebanyak 39 siswa dikeluarkan karena penyakit kronis dan konsumsi kafein dalam waktu 6 jam sebelum tidur didapatkan hasil 62 (30,4%) siswa mengalami gangguan tidur. Dari 62 siswa, komponen gangguan tidur yang paling banyak ditemukan pada penelitian ini adalah kualitas tidur buruk sebanyak 31 siswa, latensi tidur > 30 menit sebanyak 36 siswa, durasi

tidur < 8 jam sebanyak 39 siswa, dan yang mengalami disfungsi disiang hari sebanyak 31 siswa. Penyebab dari gangguan tidur yang terjadi pada siswa adalah penggunaan teknologi yang berlebihan, seperti televisi, komputer, dan telepon seluler. Terlebih lagi di era pandemi COVID-19 ini, terdapat aturannya *social distancing* dan *stay at home* sebagai langkah awal untuk mencegah penularan COVID-19. Akibatnya, orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah yang menyebabkan 2 kali lipat peningkatan penggunaan media layar. Salah satu SMA Negeri di Malang yang menggunakan sistem sekolah berbasis online (daring) selama pandemi COVID-19 berlangsung adalah SMA Negeri 6 Malang. Hal ini menyebabkan 2 kali lipat penggunaan layar media (handphone dan laptop) sehingga berdampak pada kualitas tidur siswa. Terlebih lagi kegiatan pembelajaran secara online (daring) tidak berlangsung efektif. Banyaknya siswa yang tidak mengikuti pembelajaran di kelas, akibat tuntutan tugas yang diberikan oleh guru yang menyebabkan siswa terjaga sampai larut malam untuk memenuhi tuntutan tugas sekolah. Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 6 Malang selama pandemi Covid-19.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka rumusan masalahnya dalam penelitian ini : **“Bagaimana gambaran kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 6 Malang Selama Pandemi COVID-19”?**

## 1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa SMA Negeri 6 Malang selama pandemi COVID-19.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan memberikan masukan ilmiah atau referensi mengenai gambaran kualitas tidur pada siswa SMA Negeri di Malang.

### 1.4.2 Manfaat praktis

#### 1.4.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa dapat menambah wawasan dan meningkatkan pemahaman siswa tentang kualitas tidur sehingga dapat dijadikan sebagai acuan atau landasan untuk mengetahui dampak terjadinya perubahan pola tidur yang dirasakan.

#### 1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan dan Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran kualitas tidur guna menambah keilmuan dalam bidang keperawatan maupun secara umum.

#### 1.4.2.3 Bagi Peneliti

Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi penelitian dalam mengembangkan wawasan peneliti dan menjadikan bahan ajar sebagai pemberi informasi baru serta pengetahuan terkait gambaran kualitas tidur pada siswa maupun bagi masyarakat umum.

## 1.5 Keaslian Penelitian

1. Peneliti yang dilakukan oleh (Windiani et al., 2021) dengan judul “Prevalence of Sleep Disorders in Adolescents and its Relation with Screen Time during the COVID-19 Pandemic Era” penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan

metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 243 siswa yang berusia 15–18 tahun di tiga SMA Negeri Denpasar dan SMA Santo Yoseph Denpasar. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menggunakan *Google Forms*. Data tersebut kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *Chi-square*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa hubungan antara *screen time* dan gangguan tidur menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik (PR 3,8, 95% CI 1,09-13,1,  $p = 0,02$ ).

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Humirah et al., 2021) dengan judul “Hubungan Penggunaan Gadget dan Kejadian Insomnia Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19” penelitian ini menggunakan cara korelational dengan desain pendekatan analitik *cross-sectional*. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 180 dengan sampel kelas X sebanyak 63 siswa dan kelas XI sebanyak 37 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menggunakan *Google Forms*. Analisis yang digunakan *Chi-square* dengan nilai  $r = 0,05$ . Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kejadian insomnia saat pandemi Covid-19 pada siswa MAN 2 Mataram dengan nilai  $p \text{ value} = 0,001 (< r = 0,05)$ .
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Luis, Silvana, & Sapariah, 2018) dengan judul “Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas XI SMA Swasta” penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* dengan jumlah sampel berjumlah 208 siswa/siswi. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh*

*Sleep Quality Index* (PSQI). Uji statistik menggunakan *mann whitney/U-test*. Hasil uji komparasi *mann whitney/U-test*, diperoleh nilai signfikansi  $<0,05$  *p value* sebesar 0,001 menunjukkan terdapat perbedaan antara kualitas tidur siswa/siswi yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* (SMA Negeri) dengan kualitas tidur siswa/siswi yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school* (SMA Swasta).

