

PERBEDAAN ANTARA POLA TIDUR SISWA SMP SEBELUM DAN SAAT KEGIATAN BELAJAR DARI RUMAH DIBERLAKUKAN SELAMA PANDEMI COVID-19

Jesica Angel Demak Taruli Butarbutar

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memunculkan perubahan cara belajar siswa sekolah dengan menerapkan sistem belajar dari rumah yang dilaksanakan secara daring. Sistem ini memaksa siswa untuk mengerjakan tugas yang jumlahnya cukup banyak, sehingga mengganggu pola tidur. Padahal pola tidur merupakan hal yang sangat penting bagi anak dan remaja untuk menjaga kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara pola tidur siswa SMP sebelum dan saat kegiatan belajar dari rumah diberlakukan selama pandemi COVID-19. Desain penelitian berupa analitik observasional dengan desain *cross sectional* di SMP Marsudirini Bekasi pada bulan Desember 2020 yang melibatkan 173 orang siswa. Pola tidur diukur menggunakan kuesioner “*Sleep Questionnaire*” buatan *Stanford Health Care* yang telah dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan durasi tidur malam sebelum belajar dari rumah 1 jam lebih lama daripada saat belajar dari rumah (nilai $p < 0,001$). Durasi tidur siang saat belajar dari rumah 1 jam lebih lama daripada sebelum belajar dari rumah (nilai $p < 0,001$). Durasi tidur total per 24 jam saat belajar dari rumah 1 jam lebih lama daripada sebelum belajar dari rumah (nilai $p = 0,005$). Dalam kesimpulan, saat belajar dari rumah siswa SMP Marsudirini Bekasi cenderung memiliki durasi tidur malam yang lebih singkat, durasi tidur siang yang lebih lama, dan durasi tidur total per 24 jam yang lebih lama, dibandingkan sebelum belajar dari rumah

Kata Kunci: pola tidur; belajar dari rumah; COVID-19

SLEEP PATTERN DIFFERENCE BEFORE AND DURING SCHOOL FROM HOME ON JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS DUE TO COVID-19 PANDEMIC

Jesica Angel Demak Taruli Butarbutar

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has changed how students learn by implementing a school from home system which carried out online. This system forces students to do plenty of assignments, thus disrupting sleep patterns. Though sleep patterns are very important for children and adolescents to maintain their health. The objective of this study is to discover the difference between the sleep patterns of junior high school students before and during school from home system was implemented due to COVID-19 pandemic. This research was an observational analysis with cross-sectional design at SMP Marsudirini Bekasi in December 2020 which involved 173 students. Sleep patterns were measured using a modified “Sleep Questionnaire” made by Stanford Health Care. Data analysis using Wilcoxon test. Results showed that the night sleep duration before school from home was 1 hour longer than during school from home (p value < 0.001). The duration of naps during school from home was 1 hour longer than before school from home (p value < 0.001). Total sleep duration per 24 hours during school from home was 1 hour longer than before school from home (p value = 0.005). In conclusion, during school from home students of SMP Marsudini Bekasi have a shorter nighttime sleep duration, longer daytime nap duration, and longer total sleep duration per 24 hours, compared to before school from home.

Keywords: sleep pattern; school from home; COVID-19