



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

SKRIPSI

JESICA ANGEL DEMAK TARULI BUTARBUTAR

1710211128

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2021**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Sarjana
Kedokteran**

JESICA ANGEL DEMAK TARULI BUTARBUTAR

1710211128

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Jessica Angel

NRP : 1710211128

Tanggal : 10 Juli 2021

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya siap dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku.

Jakarta 03 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Jessica Angel

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jessica Angel
NRP : 1710211128
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Pendidikan Dokter

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalti Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“PERBEDAAN ANTARA POLA TIDUR SISWA SMP SEBELUM DAN SAAT KEGIATAN BELAJAR DARI RUMAH DIBERLAKUKAN SELAMA PANDEMI COVID-19”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 03 Agustus 2021

Yang menyatakan,


Jessica Angel

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Jessica Angel

NRP : 1710211128

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Perbedaan Antara Pola Tidur Siswa SMP Sebelum Dan Saat Kegiatan Belajar Dari Rumah Diberlakukan Selama Pandemi COVID-19

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Nurfitri Bustamam, SSi, MKes, MPdKed.

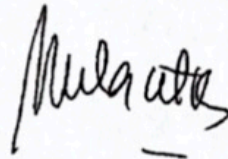
Ketua Penguji



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M. Kes,

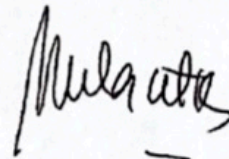
M.Pd.I

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Pembimbing



dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ketua Program Studi

Sarjana Kedokteran

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Juni 2021

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Perbedaan Antara Pola Tidur Siswa SMP Sebelum Dan Saat Kegiatan Belajar Dari Rumah Diberlakukan Selama Pandemi COVID-19”. Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah terlibat menyukseskan penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Mila Citrawati, M. Biomed dan dr. Tri Faranita, Sp.A, M.Ked(Ped) selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing dan meluangkan waktu, tenaga, serta dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini. Serta ibu Nurfitri Bustamam, Ssi, MKes, MpdKed sebagai dosen penguji yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ayah, ibu, dan semua keluarga terdekat yang telah memberikan doa dan dukungan kepada peneliti masa pre-klinik.
3. Teman-teman peneliti; David, Vena, Debo, Yuli, Monica, Ribka, dan semuanya yang tidak apat peneliti sebutkan satu persatu. Bantuan, doa dan dukungan dari teman-teman sangat membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 25 November 2020

Penulis

Jesica Angel Demak Taruli

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang Masalah	1
I.2. Rumusan Masalah	2
I.3. Tujuan Penelitian	3
I.4. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
II.1. Landasan Teori.....	4
II.2. Kerangka Teori	20
II.3. Kerangka Konsep.....	20
II.4. Penelitian Terkait	21
II.5. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
III.1. Jenis Penelitian.....	22
III.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22

III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	22
III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	23
III.5 Teknik Pengambilan Sampel	23
III.6 Jumlah Sampel	23
III.7 Variabel Penelitian	24
III.8 Teknik Pengumpulan Data.....	24
III.9 Definisi Operasional	24
III.10 Instrumen Penelitian	24
III.11 Pengolahan dan Analisis Data	25
III.12 Alur Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
IV.1. Hasil Penelitian	27
IV.2. Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
V.1. Kesimpulan	36
V.2. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
RIWAYAT HIDUP	40
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait	21
Tabel 2. Definisi Operasional	24
Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian	27
Tabel 4. Gambaran Gangguan Tidur	28
Tabel 5. Durasi Tidur Sebelum Sekolah dari rumah.....	28
Tabel 6. Durasi Tidur Saat Sekolah dari rumah.....	29
Tabel 7. Perbedaan Antara Pola Tidur Siswa SMP Sebelum Dan Saat Kegiatan Belajar Dari Rumah Diberlakukan.....	29
Tabel 8. Perbedaan Gambaran Gangguan Tidur.....	30

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	20
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	20
Bagan 3. Jenis Penelitian	22
Bagan 4. Alur Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Proposal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Petunjuk Pengisian Kuesioner
- Lampiran 7 Kuesioner Pola Tidur
- Lampiran 8 Interpretasi
- Lampiran 9 Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 10 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin