

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Dampak dari pandemi *COVID-19* salah satunya adalah pembelajaran jarak jauh (PJJ), menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan mengeluarkan surat edaran nomor 15 tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease (COVID-19)*. Pembelajaran jarak jauh bertujuan untuk mencegah penyebaran dan penularan dari *COVID-19* di bagian pendidikan¹. Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran *online* yang perolehan pengetahuan terjadi melalui teknologi dan media elektronik, biasanya pembelajaran jarak jauh dilakukan melalui internet, dan pelajar mengakses materi pembelajaran secara *online* di mana saja dan kapan saja².

Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sudah memberlakukan pembelajaran jarak jauh sejak 18 Maret 2020. Dalam pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, mahasiswa membutuhkan media elektronik atau gawai seperti komputer, laptop, tablet, dan juga *handphone*. Penggunaan dari gawai sekarang ini menjadi sebuah keharusan, tidak hanya untuk hiburan dan sosial media. Kini penggunaan gawai juga menjadi tujuan edukasi, dan dikarenakan hal tersebut penggunaan internet juga meningkat sekitar 30-40% saat diberlakukannya pembelajaran dari rumah³.

Penggunaan gawai dengan durasi yang berkepanjangan dapat menimbulkan gejala ekstraokular yang meliputi leher kaku, sakit di bagian bahu, sakit kepala, dan sakit punggung, ada juga gejala okular yang meliputi kekeringan, kemerahan, dan sensasi terbakar, selain itu terdapat gejala yang mempengaruhi akomodasi seperti penglihatan yang kabur dan penglihatan ganda⁴. Kumpulan gejala diatas merupakan gejala dari *Computer Vision Syndrome (CVS)*.

Menurut *American Optometric Association (AOA)*, *Computer Vision Syndrome (CVS)* adalah masalah pada mata dan penglihatan yang dapat terjadi karena penggunaan komputer, tablet, *e-reader*, dan *handphone* yang berangsur-angsur⁵. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa CVS dapat terjadi pada kalangan mahasiswa yang bergerak di bidang kesehatan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Helmi Muchtar, dkk CVS terjadi pada 73,9% mahasiswa⁶. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Aswini Patil, dkk, prevalensi terjadinya CVS sebesar 77,5%⁷, dan penelitian yang dilakukan oleh Sultan H. Al Rashidi menunjukkan sebanyak 72% menunjukkan gejala akut dari CVS⁸.

Tidur adalah keadaan saat kita relaksasi dan ditandai dengan aktivitas sensorik yang berkurang, aktivitas otot yang berkurang, dan interaksi yang sangat berkurang terhadap keadaan luar⁹. Kualitas tidur, adalah seberapa baik kita tidur cukup atau tidur yang nyenyak dan untuk penilaiannya lebih bersifat subjektif karena tergantung dari perasaan setiap orang ketika tidur. Untuk mengukur kualitas tidur seseorang biasanya dilihat dari seberapa lama tidur, seberapa sering bangun di malam hari atau siklus tidurnya seperti apa, dan jumlah waktu yang dia habiskan untuk benar-benar tidur¹⁰.

Kualitas tidur yang kurang dapat ditunjukkan dengan tanda kekurangan tidur dan mengalami masalah dalam tidurnya. Pada penelitian *cross-sectional* yang dilakukan oleh I Putu Hendri Aryadi, dkk, mereka menemukan adanya korelasi positif antara kualitas tidur dengan tingkat depresi, cemas, dan stress pada mahasiswa kedokteran¹¹. Efek dari kualitas tidur yang kurang juga berpengaruh pada prestasi belajar seorang mahasiswa, seperti pada penelitian yang dilakukan Jimly Asshiddiqie dan N Juni Triastuti, menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk sering dijumpai pada mahasiswa dan kemudian berdampak pada penurunan konsentrasi sehingga mempengaruhi prestasi belajar¹².

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya penggunaan perangkat elektronik seperti tablet, *handphone*, komputer, dan laptop. Ketika beranjak tidur, perangkat elektronik yang memancarkan cahaya sebelum tidur dapat berkontribusi atau bahkan memperburuk masalah tidur, terutama paparan

cahaya panjang gelombang biru yang khususnya bersumber dari perangkat elektronik. Hal tersebut dapat mempengaruhi tidur dan menekan melatonin¹³. Pada penelitian yang dilakukan oleh Guilherme Hidalgo Caumo, dkk, mendapatkan korelasi positif antara jangka waktu lama penggunaan *handphone* pada malam hari dengan kualitas tidur seseorang¹⁴. Penggunaan *handphone* pada malam hari dengan jangka waktu yang lama, lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk¹⁴.

Penggunaan perangkat elektronik seperti tablet, *handphone*, komputer, dan laptop memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, dan juga banyaknya mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran yang memiliki pola tidur yang buruk dari segi kuantitas maupun kualitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cindy Calista Theresa, yang menunjukkan hasil sebesar 90% mahasiswa kedokteran dengan CVS mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 36,7% tanpa CVS mengalami kualitas tidur yang buruk¹⁵. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ashwini Patil, dkk dan mendapatkan hasil bahwa CVS memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran⁷. Oleh karena itu, menurut peneliti, penelitian ini penting untuk dilakukan karena kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi prestasi dan juga kesehatan mental dari seorang mahasiswa. Selain itu masih kurangnya penelitian yang dilakukan mengenai hal tersebut, sehingga peneliti ingin meneliti hubungan CVS dengan kualitas tidur mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan pertanyaan untuk penelitian ini sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan antara *Computer Vision Syndrome* dengan kualitas tidur mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita harapan?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *computer vision syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan selama pembelajaran jarak jauh?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Computer Vision Syndrome* dengan kualitas tidur.

1.4.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini :

1. Mengetahui gambaran tingkat kualitas tidur mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Menemukan adanya hubungan antara jumlah waktu penggunaan perangkat elektronik dengan CVS
3. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang mengalami CVS dan tidak mengalami CVS.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat bagi penulis

Menambah pengetahuan penulis mengenai *Computer Vision Syndrome* dan kualitas tidur

1.5.2 Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai edukasi mengenai *Computer Vision Syndrome* dan hubungannya terhadap kualitas tidur seseorang.

1.5.3 Manfaat bagi bidang penelitian

Menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut dan meningkatkan publikasi hasil penelitian dalam jurnal ataupun dalam bentuk tulisan ilmiah.

