

ABSTRAK

Febridian Danga Hada (01501180093)
Lidia Julia Siboro (01501180209)
Roni Robertus Domu Maujawa (01501180260)

GAMBARAN POLA TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA PEMBELAJARAN *DARING* DI SATU UNIVERSITAS SWASTA DI INDONESIA BAGIAN BARAT

xii + 39 halaman; 1 bagan; 7 tabel ; 7 lampiran)

Pola tidur adalah kebiasaan tidur yang menetap dalam jangka waktu tertentu. Pola tidur yang buruk cenderung dialami oleh mahasiswa, apalagi dalam masa pembelajaran dalam jaringan seperti sekarang. Selain itu, gangguan pola tidur juga dipengaruhi oleh lingkungan yang kurang nyaman dan kebiasaan sebelum tidur. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran pola tidur mahasiswa keperawatan selama pembelajaran dalam jaringan di satu universitas swasta di Indonesia Barat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dalam jaringan berjumlah 319 responden. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner SWPAQ berjumlah 52 pertanyaan tentang pola tidur dengan menggunakan skala ordinal dengan analisis univariat. Penelitian dilakukan pada bulan September-Mei 2021. Hasil penelitian menunjukkan 58,6% memiliki kemampuan bangun pagi yang tidak teratur, 49,2% dengan kemampuan terjaga di malam hari yang tidak teratur, 59,2% dengan kemampuan tidur di malam hari yang tidak teratur, 49,2% dengan kemampuan bangun kapan saja yang tidak teratur, dan 53,6% dengan kemampuan tidur kapan saja yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa tiap mahasiswa yang melakukan pembelajaran dalam jaringan sekurang-kurangnya mengalami satu masalah pola tidur. Oleh karena itu mahasiswa keperawatan diharapkan dapat melakukan manajemen waktu yang baik dan lebih memperhatikan jadwal tidur sehingga pola tidur bisa teratur.

Kata kunci: Pola Tidur, Dalam Jaringan, Mahasiswa

Referensi: 56 (2005-2021)

ABSTRACT

Febridian Danga Hada (01501180093)
Lidia Julia Siboro (01501180209)
Roni Robertus Domu Maujawa (01501180260)

OVERVIEW OF NURSING STUDENTS SLEEP PATTERNS DURING ONLINE LEARNING AT ONE PRIVATE UNIVERSITY IN WEST INDONESIA

(xii + 39 pages; 1 chart; 7 table; 7 Attachments)

Sleep patterns are sleep habits that persist for a certain period of time. Students tend to experience poor sleep patterns, especially in a period of online learning like now. In addition, disturbed sleep patterns are also influenced by an uncomfortable environment and habits before going to bed. The purpose of this study was to describe the sleep patterns of nursing students during learning online at a private university in Western Indonesia. This research uses descriptive quantitative research methods. The sample in this study were students who took part in learning in a network of 319 respondents. The instrument in the SWPAQ questionnaire research states 52 questions about sleep patterns using an ordinal scale with univariate analysis. The study was conducted in September-May 2021. The results showed that 58.6% had the ability to wake up irregularly in the morning, 49.2% with the ability to wake up at irregular nights, 59.2% with the ability to sleep at night that was not, 49.2% with the ability to wake up irregularly at any time, and 53.6% with the ability to sleep at irregular times. This indicates that each student who conducts online learning experiences at least one sleep pattern problem. Therefore nursing students are expected to be able to do good time management and pay attention to sleep schedules so that sleep patterns can be regular.

Keywords: Sleep Patterns, Online Learning, Students

Reference: 56 (2005-2020)