

---

## EDUKASI GANGGUAN TIDUR DAN INTERVENSI PADA SISWA SMK SELAMA PANDEMIC COVID-19

Setyowati Lilis<sup>1\*</sup>, Juwitasari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang  
Jalan Bendungan Sutami No 188 Sumbersari Kec Lowokwaru Malang Jawa Timur Indonesia 65145  
e-mail correspondence\*:lilis@umm.ac.id

---

Naskah di terima : 10/09/21  
Naskah di revisi : 17/10/21  
Naskah di setuju : 29/10/21

### Abstrak

Dampak pandemi COVID-19 juga dialami oleh siswa SMK. Program pembelajaran dengan metode online berhubungan dengan internet berdampak negative pada siswa jika tidak dilakukan pengawasan dengan benar. Setelah pelajaran siswa menghabiskan waktu menggunakan media sosial atau game online. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami pelajar. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gangguan tidur yang terjadi pada remaja dan bagaimana cara pencegahan serta intervensi, selama masa pandemi. Metode pelaksanaan pengabdian ini bekerjasama dengan program studi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang dengan metode zooming dengan sasaran siswa sebanyak 108 siswa SMA/SMK se-Malang Raya. Materi yang diberikan gangguan tidur dan metode sleep hygiene untuk mengatasi permasalahan tersebut. Untuk mengetahui apakah partisipan mengalami gangguan tidur maka sebelum zooming, partisipan diberikan kuesioner PSQI dan instrumen pola tidur. Hasil ditemukan bahwa mayoritas siswa mengalami kualitas tidur kurang baik 92% dengan Evening Type. Tipe ini mereka terbiasa tidur menjelang jam 1-3 pagi dan bangun tidur sekitar jam 11 siang. akibat gangguan tidur ini siswa mengeluh ngantuk saat ada kelas dipagi hari, terkadang mereka ketiduran. Peran orang tua dalam mendampingi proses pembelajaran sangat penting agar mereka tidak terjerumus ke dalam kecanduan penggunaan internet.

Keyword: Siswa, gangguan tidur, kualitas tidur, pola tidur, sleep hygiene

### **Abstract**

*Senior high school students have also experienced the impact of the COVID-19 pandemic. Learning programs with online methods related to the internet harm students if they are not properly supervised. After the lesson, students spend time using social media or online games. Insomnia is a sleep disorder that students often experience. This service aims to increase adolescent knowledge about sleep disorders in adolescents and how to prevent and intervene during the pandemic. Implementing this service is in collaboration with the D3 Nursing study program at the University of Muhammadiyah Malang with the zooming method with a student target of 108 SMA/SMK students throughout Malang Raya. The material given is sleep disorders and sleep hygiene methods to overcome these problems. Participants were given a PSQI questionnaire and a sleep pattern instrument to determine whether the participants had sleep disturbances before zooming. The results found that the majority of students experienced poor sleep quality, 92% with Evening Type. This type they are used to sleeping before 1-3 is and waking up around 11 pm. Due to this sleep disorder, students complain of sleepiness when there is a class in the morning; sometimes, they fall asleep. The role of parents in assisting the learning process is very important so that they do not fall into addiction to internet use. Keywords: Students, sleep disorders, sleep quality, sleep patterns, sleep hygiene.*

*Keywords: Students, sleep disorders, sleep quality, sleep patterns, and sleep hygiene*

## 1. PENDAHULUAN

Pandemik virus Covid-19 yang telah menginfeksi jutaan bahkan ribuan orang di dunia. Saat ini semakin bertambah kasus dan belum ditemukan obat yang paten dalam memberikan intervensi. Pemerintah telah memutuskan system work from home (WFH) untuk memutus mata rantai penyebaran kasus COVID-19 [1][2]. Dengan adanya penutupan semua instansi umum terutama sekolah, proses pembelajaran dilakukan dengan jarak jauh atau online [3].

Peraturan pemerintah physical distancing membawa effect pada para pelajar terutama remaja dan anak- anak. Durasi tidur mereka menjadi meningkat yang biasanya 5-6 jam menjadi 9-10 jam, selain itu ditemukan juga terjadinya peningkatan dalam menggunakan social media sehingga pola tidur mereka terganggu [4]. Effect selama pandemic terjadinya gangguan pada pola tidur dan aktivitas fisik pada para remaja [5][6][7][8]. Selama pandemic COVID-19 mahasiswa di Spanyol mengalami gangguan kurang jumlah tidur sebanyak 58% mahasiswa, sebanyak 7% mahasiswa didapatkan mengalami perubahan kebiasaan tidur/ pola tidur yang meningkat, di Italia sebanyak 57,1 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, di China sebanyak 38,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, 29,8% mahasiswa

mengalami kesulitan memulai tidur, 29,9% mahasiswa mengalami insomnia, 29,1% mahasiswa memiliki durasi tidur yang lebih singkat, sedangkan sebagian kecil mahasiswa mengalami keterlambatan bangun tidur 12-45 menit dari waktu biasanya sebelum adanya pandemi [9][10][11].

Tujuan pengabdian ini mensosialisasikan gangguan tidur yang dialami oleh remaja selama pandemic dan bagaimana cara mengatasi gangguan tersebut agar tidak berkelanjutan dan menimbulkan effect yang berkepanjangan [12].

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk kepedulian dan partisipan aktif Prodi D3 Keperawatan UMM selama pandemic dengan pada dosen keperawatan dalam melakukan Tridarma perguruan tinggi. Program pengabdian ini dilakukan secara serentak dengan memberikan zoominar pada siswa SMK dan SMA se Malang raya. Adapun metode pelaksanaan zoominar meliputi:

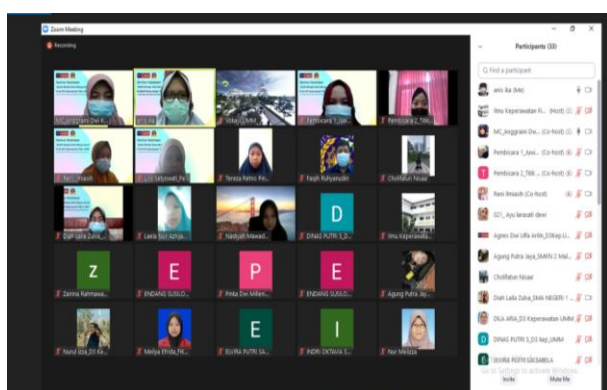
1. Shared flyer pendaftaran zoominar ke SMA dan SMK se Malang Raya.
2. Sebelum zoominar dimulai partisipan diberikan kuesioner PSQI dan pola tidur

- untuk mengetahui gangguan yang terjadi pada para siswa.
3. Pemberian edukasi tentang masalah gangguan tidur pada remaja dan intervensi penanganan masalah selama pandemic COVID-19 dengan melibatkan prodi keperawatan D3 dalam melakukan zoominar.
  4. Sharing pengalaman tentang gangguan tidur dan tindakan apa yang sudah siswa lakukan.
  5. Pelatihan penggunaan metode Sleep hygiene pada partisipan.
  6. Evaluasi dengan memberikan pertanyaan tentang gangguan tidur dan metode sleep hygiene secara acak pada para partisipan.



Gambar 1. Flyer Promosi Kegiatan Zoominar

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 3 Kegiatan Zoominar

Hasil observasi dari kuesioner yang diberikan pada peserta zoominar sebelum pelaksanaan digambarkan pada Table 1

Tabel 1. Gambaran karakteristik Pola dan kualitas tidur Siswa selama pandemic (n=108)

Item	f	%
<b>Pola Tidur</b>		
<i>Evening Type</i>	59	55
<i>Intermediate Type</i>	11	10
<i>Moderately Morning Type</i>	38	35
<b>Kualitas tidur</b>		
Baik	22	20
buruk	86	80
<b>Masalah tidur</b>		
Insomnia	92	85
Sulit untuk memulai tidur	16	15

Table 1 menunjukkan bahwa separuh lebih partisipan mempunyai *Evening Type* pada pola tidurnya 55% (59 siswa), dengan mayoritas siswa mempunyai kualitas tidur yang buruk dikaji menggunakan instrumen PSQI 80% (86 siswa), dan hampir semua siswa mengalami Insomnia dan sebagian kecil mengalami kesulitan untuk memulai tidur (85%, 92 siswa; 15%, 16 siswa).

Berdasarkan discusses yang dilakukan selama zoominar siswa mengatakan sejak pandemic mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan HP dan laptop karena tidak bisa beraktifitas. Setelah mereka mengikuti proses belajar yang dilakukan pagi hari yang biasanya dimulai jam 8.00 dan selesai jam 12-13.00 maka dilanjutkan dengan menggunakan medsos ataupun bermain game baik online maupun offline berjam-jam [13]. kebiasaan ini dilakukan selama pandemic sehingga menjadi kebiasaan mereka tidur dini hari menyebabkan tidak bisa bangaun di pagi hari [14].

Hasil rekapan data masalah pola tidur yang dialami oleh siswa selama pandemic mayoritas siswa mempunyai kebiasaan tidur *Evening Type*, artinya mereka terbiasa tidur dini hari dan akan bangun sekitar jam 12.00 siang [15]. Hasil sharing dengan siswa, mereka bangun saat sholat Subuh dan tidur lagi bangun jam 12 siang, terkadang langsung bangaun tidak sholat, hal ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam [16]. Mereka terbangun dengan bantuan alarm yang

sudah di setting untuk mengikuti pelajaran dengan daring. Selama proses pembelajaran mereka mengalami kantuk yang luar biasa. Tipe pola tidur siswa berdasarkan jam kebiasaan tertidur dan bangun [17][18].

Hasil pengakuan siswa tidak jarang mereka tertidur saat proses belajar, biasanya setelah kelas selesai mereka akan melanjutkan tidur di siang hari. Siswa yang mengalami gangguan tidur dan addict menggunakan medsos ataupun game mengaku kurangnya perhatian dari keluarga terutama orang tua, karena orang tua bekerja sehingga mereka menghabiskan waktu dengan menggunakan internet.

Tipe pola tidur yang dialami siswa ke dua *Moderately Morning Type* kebiasaan tidur sekitar jam 22.00 dan akan terbangun sekitar jam 05.00, sedangkan tipe ketiga *Intermediate Type* akan tertidur di tengah malam dan akan terbangun sekitar jam 08.00. Gangguan pola tidur yang dialami siswa ini jika tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak pada masa depan pemuda.

Mereka akan terbiasa dengan beraktivitas di malam hari sampai dini hari dan pada siang hari akan tertidur. Selain itu jika dibiarkan akan menjauhkan dengan kewajiban beribadah, hal ini akan berdampak pada akhlak yang tidak bagus. Selain itu gangguan tidur dapat berdampak terhadap terganggunya kesehatan dan mempengaruhi hasil academic menjadi menurun karena memory menurun dikarenakan mengalami kualitas dan kuantitas tidur yang jelek [19] [20].

Dari permasalahan yang dihadapi siswa dalam zoominar ini pemateri mengajarkan bagaimana melakukan sleep hygiene agar siswa dapat kembali normal lagi dengan masalah tidur yang dihadapi. Sleep hygiene merupakan praktik yang dilakukan untuk membangun kebiasaan tidur yang sehat [21]. Program yang harus dilakukan adalah menetapkan dan mempertahankan waktu tidur-bangun yang teratur, tidak boleh konsumsi alkohol, asupan kafein, merokok sebelum tidur [22]. Menetapkan pola tidur-bangun yang teratur. Jika mereka merasa mengantuk harus segera tidur dan jangan ditunda untuk merebahkan badan. Pada saat tidak mengantuk jangan pernah melakukan aktifitas di tempat tidur antara lain: main HP, makan dan

lainnya. tempat tidur hanya untuk tidur tidak aktifitas yang lain [23].

#### 4. KESIMPULAN

Pandemic COVID 19 tidak hanya berisiko pada usia dewasa mereka yang bekerja tetapi pada semua lapisan, dan yang perlu diberikan perhatian khusus dampak yang dihadapi oleh para siswa atau usia anak sekolah. Dengan pembelajaran daring sangat berdampak terhadap kebiasaan yang tidak dapat dikontrol terutama untuk orang tua yang mempunyai kesibukan dan jarang memperhatikan anak dalam penggunaan internet. Dampak internet sangat tergantung dari pengguna dan pengawasan dari orang tua dalam penggunaannya jika tidak maka akan berdampak negatif yang berdampak pada gangguan tidur yang akan mempengaruhi pola kebiasaan mereka. Diharapkan para orang tua untuk lebih ketat dalam mengobservasi anak dalam penggunaan internet dan mengetahui jadwal proses belajar.

#### 5. SARAN

Peran serta orang tua dalam mendampingi dan mengawasi anak selama pembelajaran terutama menggunakan metode onlen sangat dibutuhkan. Agar anak-anak tidak terjerumus addiction dengan internet untuk keiatan yang tidak mendidik dan bermanfaat. selain itu peran serta dalam pelaksanaan metode sleep hygiene dalam merubah tingkah laku mereka juga sangat dibutuhkan sebagai pengingat saat mereka teledor dalam menjalankan program. Orang tua berperan sebagai supervisor dalam mengendalikan dan mengatur jadwal mereka terutama tentang jadwal tidur dan menggunakan HP atau internet, sehingga siswa dapat mengatur jadwal dengan benar dalam kehidupan sehari-hari meskipun masih di masa pandemic.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Tao *et al.*, "Associations of Circadian Rhythm Abnormalities Caused by Home Quarantine During the COVID-19 Outbreak and Mental Health in Chinese Undergraduates: Evidence

- from a Nationwide School-Based Survey,” *SSRN Electron. J.*, 2020.
- [2] B. LC *et al.*, “COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep,” *Children*, vol. 7, no. 9, p. 138, Sep. 2020.
- [3] J. L. Moore, C. Dickson-Deane, and K. Galyen, “E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same?,” *Internet High. Educ.*, 2011.
- [4] P. Y. Student and U. Pradesh, “IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC LED LOCKDOWN ON THE LIFESTYLE OF ADOLESCENTS AND YOUNG Author ’ s list : ABSTRACT : INTRODUCTION :,” pp. 1–10, 2020.
- [5] Y. feng Guo *et al.*, “Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19,” *Sci. Rep.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–11, 2021.
- [6] L. Ramos Socarras, J. Potvin, and G. Forest, “COVID-19 and sleep patterns in adolescents and young adults,” *Sleep Med.*, vol. 83, pp. 26–33, 2021.
- [7] M. Kin Yuen, MD *et al.*, “Child and teen sleep and pandemic-era school,” *J. Clin. Sleep Med.*, p. 9122, 2021.
- [8] R. Gruber, S. Saha, G. Somerville, J. Boursier, and M. S. Wise, “The impact of COVID-19 related school shutdown on sleep in adolescents: a natural experiment,” *Sleep Med.*, vol. 76, pp. 33–35, 2020.
- [9] M. Casagrande, F. Favieri, R. Tambelli, and G. Forte, “The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population,” *Sleep Med.*, 2020.
- [10] N. Cellini, N. Canale, G. Mioni, and S. Costa, “Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy,” *J. Sleep Res.*, vol. 29, no. 4, pp. 1–5, 2020.
- [11] B. Sañudo, C. Fennell, and A. J. Sánchez-Oliver, “Objectively-Assessed Physical Activity, Sedentary Behavior, Smartphone Use, and Sleep Patterns Pre- and during-COVID-19 Quarantine in Young Adults from Spain,” *Sustainability*, vol. 12, no. 15, p. 5890, 2020.
- [12] A. Galván, “The Need for Sleep in the Adolescent Brain,” *Trends Cogn. Sci.*, vol. 24, no. 1, pp. 79–89, 2020.
- [13] C. Zheng, W. Y. Huang, S. Sheridan, C. H. P. Sit, X. K. Chen, and S. H. S. Wong, “Covid-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: A cross-sectional and longitudinal study,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 17, pp. 1–11, Sep. 2020.
- [14] S. Hartini, K. Nisa, and E. S. Herini, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19,” *Sari Pediatr.*, vol. 22, no. 5, p. 311, 2021.
- [15] K. Danielsson, A. Sakarya, and M. Jansson-Fröjmark, “The reduced Morningness–Eveningness Questionnaire: Psychometric properties and related factors in a young Swedish population,” *Chronobiol. Int.*, vol. 36, no. 4, pp. 530–540, 2019.
- [16] Syamsinar, “Pola Tidur Dalam Al-Quran (Kajian Tahlili terhadap Q.S Al-Furqon:47,” *Skripsi Univ. Islam Negeri Alauddin*, p. 1, 2016.
- [17] G. Garipey *et al.*, “How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries,” *J. Adolesc. Heal.*, vol. 66, no. 6, pp. S81–S88, 2020.
- [18] C. B. Hines, “Time-of-Day Effects on Human Performance,” *J. Cathol. Educ.*, vol. 7, no. 3, 2004.
- [19] M. Lubis and D. Yusri, “Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis E-Learning (Studi Inovasi Pendidik MTS. PAI Medan di Tengah Wabah Covid-19),” *Fitrah J. Islam. Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–18, 2020.
- [20] N. Hayati and H. S. Nasution, “Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dengan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Di Sd Negeri 010083 Kisaran Kabupaten Asahan,” *J. Kesehat.*, vol. 3, no. 3, pp. 1–7, 2020.
- [21] S. K. Dietrich *et al.*, “Effectiveness of sleep education programs to improve sleep hygiene and/or sleep quality in college students: a systematic review,” *JBIR database Syst. Rev. Implement. reports*, vol. 14, no. 9, pp. 108–134, Sep. 2016.
- [22] E. J. Watson, A. M. Coates, M. Kohler, and S. Banks, “Caffeine consumption and sleep quality in Australian adults,” *Nutrients*, vol. 8, no. 8, pp. 1–11, 2016.
- [23] S. Lemola, N. Perkinson-Gloor, S. Brand, J. F. Dewald-Kaufmann, and A. Grob, “Adolescents’ Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age,” *J. Youth Adolesc.*, vol. 44, no. 2, pp. 405–418, Feb. 2015.