

Hubungan Waktu Layar Dengan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Aria Adhaini Malau¹, Ratih Yulistika Utami¹

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53 Medan 20217, Sumatera Utara, Indonesia

² Bagian Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Jalan Gedung Arca Nomor 53 Medan 20217, Sumatera Utara, Indonesia

Email korespondensi: aryaadhaini677@gmail.com

Abstrak : Waktu layar yang tinggi karena penggunaan ponsel di malam hari dapat menyebabkan gangguan tidur, terutama pada siswa. Gangguan tidur dapat mempengaruhi proses belajar, masalah memori, kesehatan emosional, dan pencapaian belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara screen time dan kualitas tidur serta Grade Point Average (IPK) mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan waktu layar dengan kualitas tidur dan indeks prestasi kumulatif (ipk) mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara. Penelitian yang digunakan adalah survei analitis menggunakan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif dalam proses belajar mengajar. Kualitas tidur siswa paling banyak berada dalam kategori buruk, 63%, dengan IPK tertinggi dalam kategori sangat memuaskan sebesar 49,3%, dengan waktu layar rata-rata 9,37 jam. Hubungan antara waktu layar dan kualitas tidur memiliki hubungan yang tidak signifikan dan tidak linier dengan nilai $p = -0,046$, dan hubungan antara kualitas layar dengan IPK siswa juga tidak signifikan dan hubungan searah dengan nilai $p = 0,103$. Tidak ada hubungan dan tidak ada arah antara screen time dan kualitas tidur dan tidak ada hubungan dan tidak ada arah antara screen time dengan IPK mahasiswa FK UMSU.

Kata kunci: Waktu layar, kualitas tidur, nilai rata-rata

PENDAHULUAN

Waktu layar merupakan waktu layar yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat dengan layar seperti telepon, komputer, televisi dan *game*.¹ Seiring kemajuan teknologi, mahasiswa lebih

mudah menyelesaikan kegiatan belajar dan terlibat dalam media hiburan hanya dengan satu layar.² Waktu yang dihabiskan setiap hari untuk menatap layar disebut *screen time*, yaitu kegiatan di depan layar seperti menonton televisi, menggunakan

komputer, laptop, *handphone*, dan bermain video *game*.³ Perkembangan teknologi saat ini ikut andil dalam perkembangan obesitas.⁴ Televisi dan penggunaan media atau perangkat elektronik memungkinkan remaja untuk duduk diam dalam waktu yang lama.⁵ Gaya hidup sedentari dengan aktivitas fisik yang relatif sedikit dapat mendukung terjadinya kegemukan.⁶ Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan energi dari makanan tidak terpakai dan menumpuk dalam bentuk lemak tubuh.⁷ Jika keadaan berlangsung lama, risiko obesitas meningkat, bahkan di kalangan remaja.^{2,8}

Pada tahun 2011, *Sleepin American Poll* melaporkan sebanyak 60% dewasa muda di *United States* (US) mempunyai waktu tidur malam hari yang kurang dari 8 jam.⁹ Penelitian serupa menunjukkan bahwa 40% dewasa muda mempunyai kualitas tidur yang buruk.¹⁰ Waktu layar yang berlebihan akan menimbulkan gangguan tidur berupa durasi tidur memendek dan terganggunya kualitas tidur seseorang.¹¹ Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun.¹² Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih.¹³ Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosi, dan kurang percaya diri.^{6,14}

Pendidikan dokter merupakan salah satu pendidikan dengan tuntutan *profesional* dan akademik yang tinggi, sehingga mahasiswa hanya sedikit memiliki waktu tidur dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran.¹⁵

Mahasiswa kedokteran biasanya mengabaikan waktu tidur sebagai prioritas utama karena memerlukan jam ekstra untuk belajar.¹⁶ Oleh karena itu, mereka cenderung memiliki kebiasaan tidur yang buruk.¹⁷ Kualitas tidur sendiri memiliki fungsi restoratif dan meningkatkan kesehatan serta perasaan sejahtera dengan adanya keseimbangan antara istirahat, tidur, serta aktivitas yang dilakukan.¹⁸ Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dan faktor psikologis menjadi hal utama yang paling mempengaruhi tidur; Masalah psikologis, stres, kesedihan, depresi dan, kecemasan secara signifikan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap pengalaman tidur yang buruk.^{4,19}

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.²⁰ Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun.²¹ Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Konsentrasi yang baik dapat memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan.^{6,22}

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan sehingga penulis berpendapat perlu dilakukan penelitian tentang hubungan waktu layar dengan kualitas tidur dan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU serta

METODE

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, yaitu suatu penelitian dimana cara pengukuran variabel bebas dan variabel terikat dalam waktu yang bersamaan¹⁸, yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan Waktu layar dengan kualitas tidur dan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FK UMSU yang aktif. berjumlah 950 orang.

Analisa Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan

Data yang telah dikumpulkan akan diolah dengan menggunakan komputer Dengan *Statistica Product and Service Solution* (SPSS) yang kemudian diuji normalitasnya menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Kemudian data tersebut akan dilakukan uji Hipotesis yang digunakan yaitu uji Spearman.

HASIL

Penelitian ini dilakukan berdasarkan persetujuan Komite Etik dengan nomor 1052/KEPK/FKUMSU/2023. Jenis

penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* terhadap hubungan waktu layar dengan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2023 dengan jumlah sampel 73 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

Demografi Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah data demografi mahasiswa yang aktif distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dan usia yaitu:

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	12	16,4
Perempuan	61	83,6
Total	73	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat 73 responden penelitian dengan jenis kelamin perempuan yaitu 61 responden (83,6 %) dan jenis kelamin laki-laki 12 responden (16,4 %) hal ini dapat dijelaskan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki laki pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	n	%
18 Tahun	5	6,8
19 Tahun	12	16,4
20 Tahun	5	6,8
21 Tahun	17	23,3
22 Tahun	27	37,0
23 Tahun	7	9,6
Total	73	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, dimana

distribusi frekuensi usia pada mahasiswa kedokteran FK UMSU dimana usia 18 tahun sebanyak 5 orang (6,8%), usia 19 tahun sebanyak 12 orang (16,4%), usia 20 tahun sebanyak 5 orang (6,8%), usia 21 tahun sebanyak 17 orang (23,3%), usia 22 tahun sebanyak 27 orang (37%), dan usia 23 tahun sebanyak 7 orang (9,6%).

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah nilai kualitas tidur dari 73 mahasiswa yang menjadi responden yang didasarkan pada 1 bulan kondisi yang dialami oleh mahasiswa:

Tabel 3 Distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

Sumatera Utara		
Kualitas Tidur	n	%
Buruk	57	78,1
Baik	16	21,9
Total	73	100,0

Berdasarkan pengolahan data jawaban kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa terkait kualitas tidur yang mengandung 9 pertanyaan dan dikalkulasikan untuk membentuk skala maka diperoleh bahwa sebanyak 57 orang (78,1%) dengan kualitas tidur buruk, sedangkan 16 orang (21,9 %) berada dalam kategori kualitas tidur yang baik.

Pertanyaan nomor 1 dan 3 dalam bentuk jamdan selisih merupakan durasi tidur responden, sedangkan nomor 2,4 sampai 9 ditampilkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4 Penjabaran jawaban responden tentang kualitas tidur

No	Pertanyaan	< 15 menit		16 – 30 Menit		31 – 60 Menit		> 60 menit	
		n	%	n	%	n	%	n	%
2	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam	31	42,5	18	24,7	12	16,4	12	16,4
4	Berapa lama anda tidur dimalam hari	> 7 jam		6 – 7 jam		5 – 5,9 jam		< 5 jam	
		n	%	n	%	n	%	n	%
	Tidak pernah dalam sebulan terakhir	23	31,5	32	43,8	11	15,1	7	9,6
				1 x seminggu		2 x seminggu		3 x seminggu	
5a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	20	27,4	22	30,1	18	24,7	13	17,8
5b	Terbangun ditengah malam	14	19,2	30	41,1	17	23,3	12	16,4
5c	Terbangun untuk ke kamar mandi	21	28,8	28	38,4	15	20,5	9	12,3
5d	Sulit bernafas dengan baik	51	69,9	16	21,9	2	2,7	4	5,5
5e	Batuk atau mengorok	42	57,5	23	31,5	5	6,8	3	4,1
5f	Kedinginan dimalam hari	19	26,0	29	39,7	23	31,5	2	2,7
5g	Kepanasan dimalam hari	29	39,7	27	37	12	16,4	5	6,8
5h	Mimpi buruk	23	31,5	37	50,7	11	15,1	2	2,7
5i	Terasa yeri	39	53,4	22	30,1	10	13,7	2	2,7
6	Selam sebulan terakhir seberapa sering anda menggunakan obat	63	86,3	5	6,8	4	5,5	1	1,4

7	Selam sebulan terakhir seberapa sering anda mengantuk	11	15,1	22	30,1	22	30,1	18	24,7
No	Pertanyaan	Antusias		Kecil		Sedang		Besar	
		n	%	n	%	n	%	n	%
8	Selama sebulan terakhir seberapa banyak masalah yang anda dapatkan	4	5,5	15	20,5	44	60,3	10	13,7
		Sangat Baik		Baik		Kurang		Sangat Kurang	
		n	%	n	%	n	%	n	%
9	Selama bulan terakhir bagaimana anda menilai kepuasan tidur	8	11,0	49	67,1	14	19,2	2	2,7

Berdasarkan tabel di atas diketahui penjabaran jawaban responden, selanjutnya dikalkulasikan berdasarkan 7 aspek

gabungan dari keseluruhan pertanyaan kualitas tidur.

Tabel 5 Penjabaran kualitas tidur berdasarkan 7 aspek

No	Pertanyaan	Sangat Baik		Cukup Baik		Agak Buruk		Sangat Buruk	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Kualitas Tidur Subjektif	8	11	49	67,1	14	19,2	2	2,7
2	Latensi Tidur	14	19,2	24	32,9	25	34,2	10	13,7
3	Durasi Tidur	23	31,5	32	43,8	11	15,1	7	9,6
4	Efisiensi Tidur	57	78,1	11	15,1	3	4,1	2	2,7
5	Gangguan Tidur	2	2,7	53	72,6	18	24,7	0	0,0
6	Penggunaan Obat	63	86,3	5	6,8	4	5,5	1	1,4
7	Disfungsi di Siang Hari	1	1,4	16	21,9	39	53,4	17	23,3

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan perolehan setiap skala, dimana jawaban responden setelah dikalkulasikan lebih condong pada sangat baik dan baik, namun ada 17 orang (23,3%) yang mengalami disfungsi di siang hari sangat kurang dan latensi tidur sangat kurang 10 orang (13,7%)

Tabel 6 Distribusi IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Indeks prestasi kumulatif	n	%
Memuaskan	20	27,4
Sangat Memuaskan	36	49,3
Dengan Pujian	17	23,3
Total	73	100,0

Berdasarkan pengolahan data jawaban kuesioner tentang pertanyaan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) diperoleh bahwa dari 73 mahasiswa sebanyak 20 orang (27,4%) memuaskan, 36 orang (49,3%) sangat memuaskan dan 17 orang (23,3%) dengan pujian.

Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah Indeks Prestasi Kumulatif 73 mahasiswa yang menjadi responden, berdasarkan pengisian kuesioner:

Distribusi Frekuensi Waktu Layar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah distribusi frekuensi waktu layar pada 73 mahasiswa yang menjadi responden berdasarkan pengisian kuesioner:

Tabel 7 Distribusi Frekuensi waktu layar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Deskripsi	Rerata+ SD (Jam)
Menonton TV	0,8082 ± 1,06680
Bermain komputer/game	1,9281 ± 1,92005
Mengerjakan tugas di komputer	2,0514 ± 1,81905
Komunikasi melalui media sosial	2,7603 ± 2,22417
Membaca buku atau bahan elektronik lain	1,8219 ± 1,71517
Total	9,3699

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata waktu yang dibutuhkan mahasiswa menonton TV, bermain komputer/game, mengerjakan tugas di komputer, komunikasi melalui media sosial dan membaca buku atau bahan elektronik lain. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata waktu terbesar dipergunakan untuk mengerjakan tugas di komputer, bermain *game* dan berkomunikasi melalui media sosial.

Hubungan Waktu Layar dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah hasil analisis hubungan waktu layar dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU berdasarkan uji *Spearman-rho*:

Tabel 8 Hubungan waktu layar dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

	Kualitas Tidur
Waktu layar	r = -0,046 p = 0,699 n = 73

Nilai p adalah 0,699 yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan waktu layar dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU, sedangkan nilai r adalah -0,046 hasil tersebut memberikan makna bahwa waktu layar dengan kualitas tidur dengan tingkat korelasi sangat lemah. Hubungan tersebut tidak searah artinya semakin tinggi rerata waktu layar yang dilakukan seseorang maka skor kualitas tidur semakin rendah atau kualitas tidur semakin baik.

Hubungan Waktu Layar dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Berikut adalah hasil analisis hubungan waktu layar dengan nilai IPK mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU berdasarkan uji *Spearman-rho*:

Tabel 9 Hasil uji hubungan waktu layar dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

	Indeks Prestasi Kumulatif
Waktu Layar	r = 0,103 p = 0,387 n = 73

Nilai p adalah 0,387 sehingga tidak terdapat hubungan signifikan antara waktu layar dengan hasil IPK pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU. Nilai r adalah

0,103, hasil tersebut memberikan makna bahwa waktu layar memiliki hubungan yang sangat lemah dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa dan hubungan tersebut searah, artinya semakin tinggi rerata waktu layar yang dilakukan mahasiswa maka indeks prestasi kumulatif mahasiswa semakin tinggi.

DISKUSI

Waktu layar yang dilakukan mahasiswa yang didasarkan pada 10 pertanyaan yang terdiri atas 9 pilihan jawaban, ditemukan hasil rerata mahasiswa melakukan waktu layar selama 9,37 jam. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa waktu menatap layar baik komputer maupun *handphone* berada pada kisaran waktu 4-5 jam pada usia 18 tahun ke atas.²⁰

Pada penelitian ini, mahasiswa menggunakan waktu layar untuk berkomunikasi melalui media sosial, mengerjakan tugas di komputer, bermain *game*, dan membaca bahan elektronik dua kali lebih banyak dibandingkan menonton TV. Sejalan dengan penelitian ini, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingginya rerata waktu layar yang digunakan mahasiswa dikarenakan mahasiswa kedokteran banyak menggunakan waktu untuk mengerjakan tugas seperti mencari referensi dan membuat makalah. Tingginya waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas dimana hampir 80% keseluruhan tugas dilakukan dengan bantuan media elektronik seperti laptop ataupun tablet serta berkomunikasi menggunakan media sosial.²¹

Penggunaan media sosial akan menggantikan tidur, misalnya seorang tetap

berkutat dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang dan penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan fisiologis. Cahaya terang yang dipancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian, menekan kadar melatonin, menghambat tidur REM, dan meningkatkan kewaspadaan saat digunakan sebelum tidur. Kebiasaan menggunakan perangkat digital sebelum tidur mengakibatkan durasi tidur akan berkurang dan berakhir pada kualitas tidur yang buruk. Penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, penurunan daya tahan, ketidakstabilan tanda-tanda vital, dan penghambatan waktu penyembuhan adalah beberapa konsekuensi yang mungkin timbul dari kualitas tidur yang buruk.²² Meskipun penggunaan gawai hanya untuk mengakses jejaring sosial, bermain game, atau berinteraksi dengan teman melalui media sosial, penggunaan gawai yang berlebihan seringkali dapat menyebabkan kurang tidur. Penelitian Mawitjere menunjukkan bahwa ada hubungan yang sudah berlangsung lama antara penggunaan gawai dengan insomnia. Penggunaan gawai sebelum tidur dapat menyebabkan kurang tidur, mengganggu kebiasaan atau pola tidur.²²

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya di atas, hasil penelitian ini ditemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu layar dengan kualitas tidur mahasiswa. Meskipun memiliki waktu layar 9,37 jam per hari, sebanyak 18 orang (24,7%) memiliki kualitas tidur buruk dan 55 orang (75,3%) memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur baik atau buruk dinilai dari beberapa faktor

antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi pada siang hari.

Pada penelitian ini, kualitas tidur subjektif responden terbanyak adalah cukup baik (67,1%) dan agak buruk (19,2%). Kualitas tidur subjektif dinilai dari kepuasan responden terhadap kualitas tidurnya selama satu bulan terakhir. Kualitas tidur subjektif dikaitkan pada bagaimana seseorang merasa puas dengan tidurnya, dimulai dari awalan tidur hingga bangun tidur, kualitas subjektif ini tentunya berdasarkan kepuasan pelaku tidur tersebut.²²

Latensi tidur adalah waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur. Berdasarkan hal tersebut, persentase mahasiswa yang mengalami latensi tidur agak buruk dan cukup baik hampir sama yaitu 34,2% dan 32,9% berturut-turut dan terdapat 13,7% mahasiswa mengalami latensi tidur yang sangat buruk. Buruknya latensi tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh penggunaan gawai untuk mengakses media sosial. Informasi yang didapatkan dari internet mempengaruhi suasana hati dan merangsang secara psikologis sebelum tidur sehingga merasa senang dan enggan untuk memulai tidur. Hal lain yang menyebabkan susahya tidur yaitu konsumsi alkohol atau nikotin pada malam hari. Kopi, teh, cola, dan coklat mengandung kafein dan xanthin yang menyebabkan sulit tidur baik. Setiap perubahan yang dialami akan memengaruhi tidur misalnya perubahan suhu lingkungan, kadar cahaya ataupun suara bising di lingkungan yang dapat mencegah seseorang untuk tidur. Selain itu, faktor

penting lainnya adalah kemampuan diri sendiri untuk merasa relaks sebelum tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Seseorang yang mengalami kebisingan lingkungan di malam hari akan mengalami kesulitan pada hari berikutnya akibat mengantuk dan kelelahan, perubahan mood, penurunan kualitas hidup dan performa kognisi.²²

Durasi tidur merupakan jumlah jam yang dihabiskan seseorang untuk tidur. Pada penelitian ini, sebanyak 43,8% mahasiswa memiliki durasi tidur yang cukup baik (6-7 jam), 31,5% memiliki durasi tidur sangat baik (>7 jam), sedangkan mahasiswa yang mengalami durasi tidur agak buruk (5-5,9 jam) sebanyak 15,1% dan 9,6% mahasiswa memiliki durasi tidur yang sangat buruk (<5 jam). Penelitian sebelumnya oleh Prayudo menjelaskan bahwa kebutuhan tidur masing-masing individu bervariasi, dimulai dari 16-18 jam sehari hingga hanya 4-6 jam per hari yang ditentukan berdasarkan rentang usia. Kecukupan tidur seseorang tidak selalu ditentukan oleh lamanya orang tersebut tidur, akan tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional, serta fisiologis kebutuhan tidur sesuai usia individu tersebut. Kebutuhan tidur orang dewasa muda adalah 7-9 jam per malam dengan siklus yang regular agar dapat mempertahankan kesehatan yang optimal. Akan tetapi hal ini terganggu dengan tingginya intensitas tugas kurikulum mahasiswa kedokteran.²²

Pada penelitian ini, 24,7% mahasiswa mengalami gangguan tidur agak buruk, 72% mahasiswa dengan gangguan tidur cukup baik dan 2,7% mahasiswa tidak memiliki gangguan tidur.

Penelitian Insaf Altun yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki lebih banyak gangguan tidur dengan hampir 75% mahasiswa melaporkan masalah tidur sesekali seperti kesulitan tidur, gangguan tidur, sindrom fase tidur tertunda, dan kantuk di siang hari yang berlebihan. Penelitian sebelumnya dimana penggunaan layar yang lebih intens (9 jam atau lebih per hari) dikaitkan dengan kualitas tidur buruk.²⁶ Tidur yang berkualitas tinggi adalah tidur yang nyenyak, tidak terlalu sering terbangun di tengah malam, dan apabila terbangun akan mudah untuk tertidur kembali serta tidak mengalami gangguan-gangguan yang berarti. Tidur yang cukup serta nyenyak akan memberikan kesehatan fisik serta emosional yang baik.²²

Penelitian ini menemukan bahwa 86,3% mahasiswa tidak menggunakan obat untuk tidur (sangat baik), 6,8% mengkonsumsi obat 1 kali dalam seminggu (cukup baik), 4,4% menggunakan obat 2 kali seminggu (agak buruk) dan 1,4 % mahasiswa mengkonsumsi obat di atas 3 kali seminggu agar tertidur (sangat buruk). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa penggunaan obat untuk merangsang tidur diperlukan beberapa orang dengan kondisi tertentu atau dengan adanya gangguan atau penyakit. Lebih lanjut dijelaskan bahwa penggunaan obat ini tentunya memberikan efek seperti susah bangun tepat waktu, atau terbangun sesuai dengan batas kemampuan obat dalam memberikan reaksi tidur.²²

Hasil penelitian ini menunjukkan dengan waktu layar rerata 9 jam, IPK kategori memuaskan sebanyak 20 orang (27,4%), IPK sangat memuaskan sebanyak

26 orang (35,6%) dan kategori waktu layar rendah dengan IPK sangat memuaskan sebanyak 10 orang (13,7%) dan dengan pujian sebanyak 17 orang (23,3%). Hasil tersebut sejalan dengan uji korelasi Spermán-rho yang menunjukkan hubungan waktu layar dan IPK tidak signifikan. Berbeda dengan hasil penelitian di Etiopia yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kurangnya konsentrasi, ketidakmampuan beraktivitas sehari-hari.²² Waktu layar sangat tinggi akan memberikan efek buruk pada kondisi seseorang seperti rasa malas, kelelahan ataupun efek lain seperti kecemasan. Kondisi tersebut akan mengurangi atau merusak konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Lamanya melihat layar monitor serta penggunaan media elektronik mempunyai hubungan dengan penurunan durasi tidur. Kurangnya durasi tidur pada anak-anak berkaitan dengan meningkatnya resiko penurunan akademik, obesitas dan depresi.^{22,22}

Beberapa factor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti status kesehatan seseorang, lingkungan yang kondusif, stres psikologis, diet, gaya hidup dan obat-obatan.¹² Sementara itu, penelitian ini hanya menganalisis hubungan gaya hidup, yaitu waktu layar, sedangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tidak dikontrol atau diteliti. Begitu juga dengan indeks prestasi kumulatif yang dipengaruhi oleh faktor jasmani, psikologi, kelelahan, keluarga, sekolah dan masyarakat.¹⁵ Penelitian ini hanya menganalisis hubungan waktu layar yang dapat menyebabkan mahasiswa kelelahan dan mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa, sementara terdapat faktor lain

yang juga dapat mempengaruhi namun tidak diteliti atau dikontrol pada penelitian ini.

dapat mempengaruhi kualitas tidur dan indeks prestasi kumulatif mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata waktu layar mahasiswa FK UMSU adalah 9,37 jam dalam sehari. Mahasiswa paling lama menggunakan waktu layar untuk mengerjakan tugas.
2. Kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU didominasi dengan kualitas tidur baik.
3. Meskipun begitu, terdapat 23,3% mahasiswa yang mengalami disfungsi di siang hari sangat buruk, dan 13,7% mahasiswa memiliki latensi tidur yang sangat buruk
4. Waktu layar tidak berhubungan dan tidak searah dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.
5. Waktu layar tidak berhubungan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disaran sebagai berikut:

1. Meskipun mahasiswa mampu menyesuaikan waktu layar dengan waktu tidur sehingga tidak menyebabkan kualitas tidur buruk, namun mahasiswa perlu membatasi atau membuat pengingat apabila waktu layar telah melebihi 12 jam.
2. Penting kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel yang

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahdalifa P, Angraini DI, Jausal AN. Pengaruh Screen Time Terhadap Status Gizi Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19:. *J Agromedicine Unila*. 2020;8(2):1-10
2. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. Hubungan Kualitas Tidur dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Halaman 248. 2016. [Skripsi]
3. Lin YC, Lin CY, Chee SY, et al. Improved final predicted height with the injection of leuprolide in children with earlier puberty: A retrospective cohort study. *PLoS ONE*. 2017;12(10):1-11
4. Ramadhan AA, Respati T, Ganang Ibnu Santosa R. Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Unisba* . 2022;2(1):20-33
5. Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. 2018;2(2)
6. Tasya DF, Bustamam N, Lestari W. Perbandingan screen-time berdasarkan kuantitas dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada pandemi Corona Virus Disease-19. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 2021;21(2).
7. Ayu Palupi D, Sarjana W, Hadiati T.

- Hubungan Ketergantungan Smartphone Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Januari 2018;7(1):140-145
8. Araya RC, Ruhayati Y, Damayanti I, et al. The Relationship of Screen Time and Physical Activity Level During Covid-19 With Health-Related Quality Of Life Among University Students Hubungan Screen Time Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Di Masa Covid-19 Dengan Health Related Quality Of Life. *Medikora*. 2022;21(1):31-40
 9. Mak YW, Sau Ting Wu C, Wing Shun Hui D, Lam SP, Tse HY, Yu WY, et al. Association between screen viewing duration and sleep duration, Sleep quality, And excessive daytime sleepiness among adolescents in Hong Kong. *Journal Medical*. 2014;11:11201-19
 10. Lisiswanti R, Saputra O, Indah Sari M, Hana Zafirah N. Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2019;6(1):68-71 [Skripsi]
 11. Evi Karota Bukit, Kualitas Tidur Dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia Yang Dirawat Inap Di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit, Medan 2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.2003;9(2):41-47 [Jurnal]
 12. Tria Suci. Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Nusantara Hasana Journal*. 2021;1(7):69-76
 13. Made N, Sukmawati H, Gede I, Putra SW. Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Lansia*. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>. 2019;3(2):30-38
 14. Fitriana A, & Kurniasih N. Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*. 2019;5(1):44-58
 15. Seyfried S. Academic achievement of african american preadolescents: The influence of teacher perceptions. *American Journal of Community Psychology*. 26(3),381-402.
 16. Maria N. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Binus University* . 2013: 4(2):652-658
 17. Maria N. Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Binus University* . 2013: 4(2):652-658
 18. Kartikawati H, Saliman D, Pd M. Studi Eksplorasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ips Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Yogyakarta. 2018.[Skripsi].
 19. Nuning Indah Pratiwi. Penggunaan Media Video Call Dalam Teknologi Komunikasi. 2017. [Skripsi]
 20. Ramadhan AA, Respati T, Ganang Ibusantosa R. Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi Covid-19. 2020. [Skripsi]
 21. Ramadhan AA, Respati T, Ganang Ibusantosa R. Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi Covid-19. 2020. [Skripsi]

22. Maliki Sandi Agustin R. Jurnal Pemerintahan dan Kebijakan (JPK) Implementasi Kegiatan Belajar Mengajar Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Yogyakarta. Jurnal Pemerintah . 2021;3(1):39-46.