

ABSTRAK

Latar Belakang : Berbagai hasil penelitian menunjukkan pada pandemi COVID-19 terjadi peningkatan *screen time* yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Sejak Maret 2020, pemerintah menerapkan kegiatan pembelajaran daring untuk semua tingkat pendidikan baik dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi guna untuk mencegah penularan COVID-19. Rata-rata *screen time* yang dijadwalkan untuk mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (FK UISU) adalah 5,5 jam/hari.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan *screen time* dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i FK UISU di era pandemi.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat korelasional. Penelitian ini melibatkan 120 orang partisipan yang diambil menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *self-reported questionnaires* untuk mengukur *screen time* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan *screen time* dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar 0,770.

Kata Kunci : Mahasiswa Kedokteran; *Screen Time*; Kualitas Tidur; COVID-19

ABSTRACT

Background : Various studies result showed that in the pandemic of COVID-19 there was an increase in screen time that caused sleep disturbances. Since March 2020, the government implemented the online learning method for all levels of education from elementary school to university to prevent transmission of COVID-19. The average screen time scheduled for students of the Faculty of Medicine at the Islamic University of North Sumatera was 5.5 hours/day.

Objective : This research aimed to analyzed the relationship between the intensity of using screen time and sleep quality in medical students at the Islamic University of North Sumatera in the pandemic era.

Methods : This research used the quantitative correlational approach. It involved 120 participants who were taken using the Simple Random Sampling method. The instruments of this research were the self-reported questionnaires to measure screen time and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality. Data were analyzed by using Spearman correlation test.

Conclusion : The results showed that there was a significant positive correlation between the intensity of using screen time and sleep quality in medical students at the Islamic University of North Sumatera with p value of 0,000 ($p < 0,05$) and r value of 0,770

Keywords : Medical student; Screen Time; Sleep Quality; COVID-19