

BAB V

PEMBAHASAN

Mayoritas Mahasiswa Kedokteran Unika Soegijapranata mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebesar 70,2%. Kualitas tidur yang buruk dalam penelitian ini dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* versi Bahasa Indonesia. Prevalensi kualitas tidur buruk dalam penelitian ini lebih tinggi dari beberapa penelitian serupa seperti penelitian di Malaysia sebesar 63,9%, Nepal sebesar 38,2%, dan Indonesia (Universitas Diponegoro) sebesar 59%.⁹⁻¹¹ Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan karena durasi dan intensitas studi yang tinggi, stress, dan gaya hidup yang buruk.^{5,18} Pendidikan dokter adalah salah satu pendidikan dengan beban akademik tinggi. Mahasiswa Kedokteran biasanya mengabaikan waktu tidur karena memerlukan waktu lebih banyak untuk belajar sehingga Mahasiswa Kedokteran cenderung memiliki kebiasaan tidur yang buruk yang kemudian dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur.⁶²

Durasi penggunaan media elektronik berbasis layar dalam penelitian ini diukur pada hari kerja, malam hari kerja, dan akhir pekan. Hasil penelitian kemudian dikategorikan menjadi tinggi dan rendah.⁴⁹ Durasi dinyatakan tinggi apabila penggunaan media elektronik berbasis layar lebih dari 6 jam per hari dan dinyatakan rendah bila kurang dari sama dengan 6 jam per hari. Tingginya durasi penggunaan media elektronik berbasis layar diukur dengan menggunakan *Screen Time Questionnaire* yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia.

Berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa pada hari kerja 87,5% mahasiswa memiliki rata-rata durasi penggunaan media elektronik berbasis layar yang tinggi sementara pada malam hari kerja durasi penggunaan media elektronik yang tinggi sebesar 44,2%. Pada akhir pekan didapati 85,6% mahasiswa memiliki rata-rata durasi penggunaan media elektronik berbasis layar yang tinggi. Pada penelitian ini rata-rata durasi penggunaan media elektronik relatif stabil baik pada hari kerja ataupun akhir pekan serta

mengalami penurunan pada malam hari kerja. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muhammad et al., (2021) rata-rata total durasi penggunaan media elektronik berbasis layar mahasiswa pada hari kerja adalah $5,19 \pm 3,91$ jam sementara pada saat akhir pekan mengalami peningkatan menjadi sebesar $6,94 \pm 3,91$ jam.¹⁶ Hal ini mungkin disebabkan karena pengumpulan data dilakukan di bulan November hingga Desember. Pada bulan-bulan tersebut merupakan waktu ujian akhir blok semester ganjil Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika, sehingga baik pada hari kerja ataupun akhir pekan durasi penggunaan media elektronik berbasis layar tinggi. Tingginya penggunaan media elektronik berbasis layar dapat disebabkan oleh karena aktivitas mahasiswa yang beragam dalam seperti belajar, menggunakan internet (*google, browsers*, bermain game, dan nonton video), dan menonton televisi.¹⁵

Berdasarkan hasil analisis bivariat ditemukan bahwa durasi penggunaan media elektronik berbasis layar baik pada hari kerja, malam hari kerja maupun akhir pekan tidak berasosiasi signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Temuan pada penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Muhammad et al., (2021) dan Mishra et al., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat asosiasi signifikan antara penggunaan media elektronik berbasis layar dengan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini mungkin disebabkan karena baik pada hari kerja ataupun akhir pekan durasi penggunaan media elektronik yang tinggi diikuti oleh kualitas tidur baik dan buruk yang tinggi. Perbedaan ini mungkin disebabkan karena penelitian ini tidak secara spesifik meneliti penggunaan media elektronik berbasis layar sebelum tidur yang secara teori dapat menunda onset tidur, menunda ritme sirkadian melalui penekanan sekresi melatonin, dan peningkatan perhatian, kesadaran dan suasana hati (*mood*).^{15,17}

Penelitian telah dilaksanakan dan diusahakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih terdapat beberapa keterbatasan seperti pada saat pengumpulan data penelitian, didapati 128 responden yang mengisi kuesioner dengan lengkap, namun tidak semua data tersebut dapat digunakan karena

sebagian data tidak valid. Keterbatasan berikutnya penelitian tidak menggunakan aplikasi untuk mengukur durasi waktu layar dan tidak membedakan waktu penggunaan media elektronik berbasis layar baik pagi, siang, sore, ataupun malam hari. Keterbatasan waktu membuat penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember, pada bulan tersebut merupakan waktu ujian akhir blok Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Soegijapranata. Selain itu pengukuran penelitian ini hanya didasarkan pada durasi penggunaan media elektronik tanpa memperhatikan konten yang diakses oleh responden. Konten yang diakses dapat mempengaruhi kesadaran sehingga menghambat timbulnya rasa kantuk dan membuat responden terjaga di malam hari.⁶³

