

PEMBELAJARAN DARING, KUALITAS TIDUR DAN SIKLUS MENSTRUASI REMAJA

Lutiyah^{1*}, Asep Suryadin²¹⁻²Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Korepondensi: lutiyah485@ummi.ac.id

Disubmit: 09 Juni 2022

Diterima: 25 Agustus 2022

Diterbitkan: 01 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6915>**ABSTRACT**

The Covid-19 pandemic has changed the pattern of life in society, one of which is in the world of education and education. Education is held online or online. This affects many human life cycles. The purpose of this study was to determine the relationship between online learning and sleep quality and menstrual cycle. The research design used is quantitative, to determine the relationship between the two variables, the Rho Speraman statistic test is used with a significance level of (α) 5%. The sampling method in this study was the purposive sampling technique, with the principles of research ethics. The results of the Spearman Rho test analysis of online learning and sleep quality obtained a value of (α) 0.03 with a significance scale (α) = 5%. The results of the analysis using the Spearman Rho test to determine the correlation between online learning and the student's menstrual cycle with P value = 0.000 < 0.05 with = 5%. There is a relationship between online learning and students' menstrual cycles. There is a relationship between online learning with sleep quality and menstrual cycle.

Keywords: Online Learning, Sleep Quality, Menstrual Cycle, Adolescent

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah salah satunya di dunia pendidikan. Pendidikan diselenggarakan secara online atau daring. Hal ini berdampak pada banyak siklus kehidupan manusia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pembelajaran daring dengan kualitas tidur dan siklus menstruasi. Desain penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, untuk mengetahui hubungan dua variabel tersebut digunakan uji statistik *Speraman Rho* dengan tingkat kemaknaan (α) 5%. Metode pengambilan sample pada penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*, dengan prinsip etika penelitian. Hasil analisis uji Spearman Rho pembelajaran daring dan kualitas tidur didapatkan nilai (α) 0,03 dengan dengan skala kemaknaan (α) = 5%. Hasil analisis dengan uji Spearman Rho untuk mengetahui korelasi antara pembelajaran daring dengan siklus menstruasi siswa dengan nilai P value = 0,000 < 0,05 dengan α = 5%. Ada hubungan antara pembelajaran daring dengan siklus menstruasi siswa. Terdapat hubungan antara pembelajaran daring dengan kualitas tidur dan siklus menstruasi.

Kata Kunci: Pembelajaran Daring, Kualitas Tidur, Siklus Menstruasi Remaja

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia teknologi membuat manusia dituntut untuk mengikuti dan menggunakannya sebagai sarana memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup. Salah satu pusat informasi yang tidak terbatasi oleh ruang, waktu dan tempat adalah internet. Manusia dapat mengakses informasi, hiburan online, pendidikan, sarana informasi, sarana komunikasi dimana saja dan kapan saja. Pengguna internet sangat beragam bahkan dari semua tingkatan usia mulai balita, anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Pengumuman resmi badan kesehatan dunia atau WHO tanggal 11 Maret 2020 tentang wabah penyakit yang disebabkan virus covid-19 termasuk pandemi yang mendunia (global). Dalam pertumbuhannya, pandemi covid-19

yang pertama kali terjadi di kota Wuhan, China pada bulan desember tahun 2019, hingga bulan april 2020 telah meluas hingga 210 negara.

Pandemi Covid-19 membuat pola kehidupan di masyarakat menjadi berubah. Termasuk salah satunya kebutuhan kepada teknologi. Dengan hal ini kegiatan masyarakat yang terjadi di luar ruangan semuanya di batasi. Kebijakan tersebut membuat semua kegiatan dilakukan menggunakan internet atau online. Pembelajaran daring membuat siswa lebih lama menggunakan internet, sampai berdampak pada kualitas tidur. Secara fisiologis akan mempengaruhi hormon yang ada didalam tubuh salah satunya berpengaruh pada sistem reproduksi yaitu berpengaruh terhadap siklus menstruasi.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran daring adalah pembelajaran jarak jauh dan jaringan/online (daring) tanpa adanya tatap muka langsung menggunakan gawai (gadget) maupun laptop melalui beberapa portal dan aplikasi pembelajaran daring (Prasetyo Anang, 2020).

Remaja adalah “tumbuh mencapai kematangan”, mulai remaja awal hingga remaja akhir. Dimulai usia 13 tahun atau masa SMP (*early Adolescence*) dan usia 16-17 tahun (*Late adolescence*) (Jahja Y, 2011, Manuaba, 2012, Proverawati. 2012).

Salah satu masa pertumbuhan dan perkembangan anak adalah masa remaja. Menurut (Ali & Asrori, 2012), transisi dari anak-anak menuju dewasa ini yang dimaksud dengan remaja. Remaja mengalami pertumbuhan dan

perkembangan, pertumbuhan fisik serta perkembangan mental serta emosional. Remaja juga mengalami masa ketidakstabilan hormon yang berakibat pada masalah mental emosional. Berkaitan dengan hal tersebut remaja putri khususnya juga ada masalah terkait dengan menstruasi. Ada banyak faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi salah satunya adalah kualitas tidur.

Kualitas tidur adalah kepuasan serta kesegaran yang dirasakan saat bangun dari tidur. Untuk mengukur kualitas tidur bisa menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* (Irfan et al., 2020). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

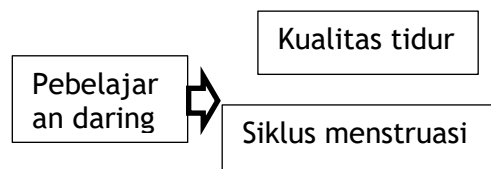
Berdasarkan beberapa pengertian di atas apakah ada hubungan antara pembelajaran daring kualitas tidur dan siklus menstruasi pada remaja ?.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, untuk mengetahui hubungan dua variabel tersebut digunakan uji statistik *Speraman Rho* dengan tingkat kemaknaan (α) 5%. Metode pengambilan sample pada penelitian ini dengan teknik *purposive samplig*, dengan prinsip etika penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah, remaja perempuan bersekoah ditempat penelitian, sudah menstruasi minimal 6 bulan, menjadi

responden. Kriteria eksusinya adaah remaja perempuan yang sudah menstruasi tetapi kurang dari 6 bulan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah Quesioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian dimulai dari pengurusan surat ijin penelitian di LPPM ummi, dilanjutkan ke tempat penelitian dan pengambilan data. Dilanjutkan dengan pengolahan data.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif



Pengambailan sampel dalam penelitian ini menggunkan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan peneliti dengan jumlah sebanyak 163 siswa. Kriteria inklusi adalah seluruh siswa pwrwmpuan yang sudah menstruasi, menjalani pembelajaran daing dan bersedia menjadi sample. Penelitian dimulai dengan mengurus ijin di

LPPM UMMI, dilanjutkan ke sekolah dan pengambilan data. Ada beberapa tahapan penelitian muai dari studi pendahuluan, penetapan sample berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, pengumpulan data dari nasarsumber dan olah data. selama penelitian tetap menerapkan etika keperawatan dan etik penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian Didapatkan Data Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi siswa dengan

No	Kategori	N	%
1	Daring	163	100
2	Total	163	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Siswa

No	Kategori	N	%
1	Baik	42	25,8
2	Buruk	121	74,2
	Total	163	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3 Distribusi Siklus Menstruasi

Kategori	N	%
Teratur	50	30,7
Tidak Teratur	113	69,3
Total	163	100

Sumber: Data Primer

Data diambil dengan menggunakan kuesioner langsung, secara bertahap dengan

menjalankan protokol kesehatan ketat.

Analisis Bivariat

Hasil analisis uji Spearman Rho pembelajaran daring dan kualitas tidur didapatkan nilai (α) 0,03 dengan dengan skala kemaknaan (α) = 5%. Hasil analisis dengan uji Spearman Rho untuk mengetahui

korelasi antara kualitas tidur dengan siklus menstruasi siswa dengan nilai P value = 0,000 < 0,05 dengan α = 5% maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada hubungan antara pembelajaran daring dengan siklus menstruasi remaja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja yang menjalani pembelajaran daring selama 3 semester dan bersedia menjadi responden. Siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah usia 12-14 tahun atau kelas 7.

Pembelajaran daring

Pergantian pembelajaran tatap muka ke pembelajaran jarak jauh ditengah krisis yang belum pernah terjadi sebelumnya diperlukan keteguhan dan ketangguhan guru (Kemendikbud, 2020). Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh berpusat pada siswa atau *student center Learning*. Pembelajaran daring dilakukan dalam rangka mempertahankan proses

pembelajaran dan menjaga kualitas atau mutu pendidikan, yaitu dengan memanfaatkan jaringan internet. Pembelajaran daring dilakukan dalam kondisi mendesak yang tidak memungkinkan pengajar bertatap muka dengan siswa. Kondisi pandemi covid-19 memaksa dunia pendidikan untuk memberlakukan metode ini (Wuarlela, 2020).

Ada keuntungan dan kerugian bagi siswa maupun tenaga pengajar. Tidak semua guru mahir dalam teknologi, sehingga kompetensi guru sangat berpengaruh terhadap kualitas pembelajaran daring (Juliawan et al., 2021). Salah satu kerugian dari pembelajaran daring adalah belum efektif karena penyampaian materi dan pemahaman mahasiswa yang berbeda atau kurang paham, koneksi internet/ jaringan yang susah dan

harga kuota yang mahal (Hepilita & Gantas, 2018). Salah satu keuntungan yang didapat adalah keleluasaan waktu belajar, siswa dapat belajar dimana saja dan kapan saja. Selain itu juga mampu mendorong kemandirian belajar dan motivasi untuk aktif dalam belajar. Pembelajaran daring juga dalam rangka sosial distancing meminimalkan kontak erat sehingga dapat memutus penularan covid-19 (Firman & Rahman, 2020). Aplikasi yang dapat digunakan untuk berinteraksi dengan guru diantaranya video converence, classroom, teleon atau live chat, zoom atau whatshap group (Hepilita & Gantas, 2018).

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil yang didapat dapat dinyatakan bahwa kualitas tidur siswa buruk, hal ini sesuai dengan penelitian (Hartini et al., 2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja 12-15 tahun mengalami masah tidur seama pandemi covid-19.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidur Normal dibagi menjadi 2 kategori yaitu tidur tenang dimana ada 4 tahapan meliputi suhu tubuh menurun, otot rileks, detak jantung dan pernafasan melambat, tahap tidur nyenyak menghasilkan perubahan fisiologis yang membantu meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Siklus kedua yaitu tidur REM (tahap ketika orang bermimpi). Dalam siklus ini suhu tubuh, tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan meningkat ke tingkat yang sama ketika tubuh sedang dalam keadaan terjaga. Tidur REM meningkatkan pembelajaran dan memori, serta berkontribusi terhadap kesehatan emosional. Ilmuwan menemukan bahwa gangguan tidur memengaruhi

tingkat neurotransmitter dan hormon stres yang dapat menimbulkan kekacauan di otak, mengganggu pemikiran dan regulasi emosi seseorang.

Pembelajaran daring dan kualitas tidur

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa mempunyai kualitas tidur yang buruk atau 121 siswa (74,2 %), dan siswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 42 siswa 25,8%. Semua siswa menjalani pembelajaran daring. Dari hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pembelajaran daring dan kualitas tidur. Pembelajaran daring yang bisa dilakukan kapan saja dimana saja memicu siswa lebih banyak waktu menggunakan gadget. Media elektronik yang digunakan untuk pembelajaran daring sebagian besar adalah smartphone. Banyak alasan siswa menggunakan smartphone selain mudah dibawa, dia juga praktis bisa digunakan dimana saja bahkan ditemat tidur, sehingga tidak menutup kemungkinan banyak siswa yang akses internet sebelum tidur. Ada pengaruh pengguna gadget terhadap kualitas tidur (Irfan et al., 2020).

Ada banyak mekanisme yang menjelaskan antara kualitas tidur dengan lama atau duras penggunaan smartphone khususnya media sosial. Telepeon genggam/ smarthphone memancarkan sinar yang sangat terang, hal ini akan menjadi dampak tertndanya ritme sirkadian malam hari terutama saat akan tidur. Adanya Paparan elektromagnetik pada malam hari berdampak pada gangguan fisiologis yang berpengaruh pada kelenjar pineal yang mana juga berdampak pada fisiologis tidur dan kualitas tidur, serta mengganggu aliran darah dan aktifitas listrik otak. Penggunaan

media sosial dengan durasi yang lama akan menimbulkan keluhan fisik lain seperti rasa tidak nyaman dan sakit kepala yang akan menimbulkan gangguan pada kualitas tidur (Nowreen & Ahad, 2018).

Anak usia 12-14 tahun mempunyai kecenderungan mengakses internet dan aktivitas online dengan waktu yang lama. Hal ini dilakukan siswa dalam rangka mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas dan bahkan bermain *game*. Penggunaan gadget atau internet dalam waktu yang lama sangat berpengaruh terhadap pula dan kualitas tidur siswa. Aktivitas online yang tinggi, lebih dari 9 jam perhari mengakibatkan terganggunya irama sirkadian tubuh yang berakibat berubahnya ritme dan pola tidur. Hal ini terjadi akibat adanya paparan sinar biru dari gadget yang mengganggu pengaturan aktivitas tubuh remaja (Hepilita & Gantas, 2015).

Waktu mulai tidur digantikan dengan interaksi terhadap gadget melalui media sosial sehingga muncul kecemasan yang merupakan dampak ketidaksesuaian kenyataan dan harapan serta paparan elektromagnetik yang mengganggu irama sirkadian fisiologis tidur (Mengwi, 2022). Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kualitas hasil belajar. Prestasi belajar dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas tidur (Fenny & Supriatmo, 2016).

Pembelajaran Daring dan Siklus Menstruasi

Berdasarkan hasil penelitian siswa dengan siklus menstruasi tidak teratur sebanyak 113 atau 69,3 %, hal ini terjadi sebagai akibat dari stress akademik yang dialami siswa dimana terjadi perubahan metode pembelajaran yang memaksa siswa harus siap dengan metode

pembelajaran daring yang tidak pernah dialami sebelumnya. Lama hari pertama menstruasi dengan periode kedua bulan berikutnya itulah yang disebut dengan siklus menstruasi. Regulasi dipegang oleh hormon luteinizing hormone (LH) dan follicle-stimulating hormone (FSH). Siklus menstruasi normal berkisar antara 21-35 hari dengan rata-rata durasi siklusnya ada (Simamora, 2018).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi. Faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi adalah menarche, indeks masa tubuh dan aktifitas fisik. Adanya pembelajaran daring menyebabkan perubahan aktifitas fisik siswa. Aktifitas yang tidak normal memiliki peluang 0,531 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal (Ginting et al., 2020). Aktifitas fisik yang tinggi mengakibatkan siklus menstruasi semakin tidak teratur (Kusumawati et al., 2021). Aktifitas fisik yang berhubungan dengan gawai teknologi membuat malas bergerak yang akan menghambat metabolisme.

Salah satu stressor yang memicu pelepasan hormon kortisol adalah pembelajaran daring. Kortisol yang akan mempengaruhi produksi hormon FSH (*Follicle Stimulating Hormone*) dan LH (*Luteinizing Hormone*) dan menyebabkan ketidak teraturan siklus menstruasi. Siklus menstruasi terganggu sebagai akibat dari stress pembelajaran daring (Martini et al., 2021). Stress akademik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap siklus menstruasi dibandingkan pola tidur (Damayanti et al., 2022).

KESIMPULAN

Simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini bahwa

pembelajaran daring mempunyai pengaruh kuat terhadap kualitas tidur dan siklus menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2012). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., & Haniyah, S. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19 Mahasiswi Keperawatan Universitas Harapan Bangsa. ... *Nursing Journal (Bnj)*, 4(1). <https://akperyarsismd.E-Journal.Id/Bnj/Article/View/51%0ahttps://akperyarsismd.E-Journal.Id/Bnj/Article/Download/51/39>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 5(3), 140. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran Online Di Tengah Pandemi Covid-19 Firman1, Sari Rahayu Rahman1. *Indonesian Journal Of Educational Science (Ijes)*, 2(2), 81-89.
- Ginting, A. K., Prastiwi, I., & Iskandar, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sman 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 5(2), 3. <https://doi.org/10.37848/Jur>
- nal.V5i2.71
- Hartini, S., Nisa, K., & Herini, E. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*, 22(5), 311. <https://doi.org/10.14238/Sp2.2.5.2021.311-7>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di Smp Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78-87.
- Irfan, I., Aswar, A., & Erviana, E. (2020). Hubungan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Sma Negeri 2 Majene. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.24252/Join.V5i2.15828>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana.
- Juliawan, I. W., Bawa, P. W., & Qondias, D. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(2), 157-169. <https://doi.org/10.38048/Jipc.b.V8i2.342>
- Kemendikbud. (2020). Panduan Pembelajaran Jarak Jauh. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan*, 28. <https://bersamahadapikorona.kemdikbud.go.id/panduan-pembelajaran-jarak-jauh/>
- Kusumawati, D., Indanah, Faridah, U., & Ardiyati, R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik

- Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi Ma Ma ' Ahid Kudus. *Proceeding Of The Urecol*, 924-927.
- Manuaba I B G. (2012). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga*. Jakarta: Egc.
- Martini, S., Putri, P., & Caritas, T. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)*, 1(1), 17-23.
- Mengwi, N. (2022). *Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bagian / Smf Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana / Rsup Sanglah Denpasar*. 11(4), 1-4.
- Nowreen, N., & Ahad, F. (2018). Effect Of Smartphone Usage On Quality Of Sleep In Medical Students. *National Journal Of Physiology, Pharmacy And Pharmacology*, 8(9), 1366. <https://doi.org/10.5455/Njpp>
- p.2018.8.0620009062018
- Prasetyo Anang. (2020). Lima Contoh Pembelajaran Luring, <https://lmpjatim.kemdikbud.go.id/site/detailpost/Lima-Contoh-Media-Pembelajaran-Luring>
- Proverawati. (2012). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. *Nuha Medika* : Yogyakarta.
- Simamora. (2018). Universitas Sumatera Utara Poliklinik Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), 82-91.
- Setiadi. (2013). Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (Ed.2). Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wuarlela, Mouren. (2020). *Variasi Metode Dan Media Pembelajaran Daring Untuk Mengakomodasi Modalitas Belajar Mouren Wuarlela Politeknik Negeri Ambon The Variation Of Method And Media In Online Learning Toward Learning Modality Mouren Wuarlela Ambon State Polytechnic*. 2, 261-272.