

## **ABSTRAK**

### **Quantity and Quality of Children's Sleep During the Covid-19 Pandemic**

**MITA SARI YULIANTI**

Sleep was a state or condition in which reduced responses and interactions with the environment are reversible and occur rapidly. The purpose of this study was to determine the quantity and quality of children's sleep during the Covid-19 pandemic in Dsn. Ngembul Rt. 15 Rw. 06. Research design was non-experimental correlation descriptive research design. The population was teenagers aged 14-16 years in Dsn. Ngembul Rt. 15 Rw. 06 which in July 2020 totaled 33 children. The sampling technique of this research is purposive sampling. The sample in this study amounted to 30 children aged 14-16 years. The research instrument used a questionnaire. The results showed that almost half of them, namely 13 respondents (43.3%), had a poor sleep quantity and 8 people (26.7%) had sufficient sleep quantity, and 17 respondents (56) had poor sleep quality. 7%) and a small proportion of them were good as many as 13 respondents (43.3%). This study shows that most children during the Covid-19 pandemic experienced a lack of sleep quantity, while the quality of children's sleep became poor. This happens because during the pandemic more time was spent doing online tasks and playing games so that the quantity of their sleep was less controlled and tends to be less so that the quality of sleep is poor.

**Keywords: Quantity, Quality, Adolescents**

**ABSTRAK**

## **Kuantitas dan Kualitas Tidur Anak Pada Masa Pandemi Covid-19**

**MITA SARI YULIANTI**

Tidur adalah suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang yang masih bisa di bangunkan dengan rangsangan sensorik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kuantitas dan kualitas tidur anak pada masa pandemi *covid-19* di Dsn. Ngembul Rt. 15 Rw. 06. Desain penelitian korelasi non eksperimental rancangan penelitian deskriptif. Populasinya anak remaja berusia 14-16 tahun di Dsn. Ngembul Rt. 15 Rw. 06 yang pada bulan juli 2020 berjumlah 33 anak. Teknik sampling penelitian ini adalah Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 Anak Usia 14-16 Tahun. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan dilanjutkan dengan uji statistic Deskriptive dengan menggunakan SPSS versi 22. Hasil penelitian bahwa hampir sebagian yaitu sebanyak 13 responden (43,3%) kuantitas tidurnya dalam kategori kurang dan sebagian kecil kuantitas tidurnya cukup sebanyak 8 orang (26,7%), dan sebagian besar kualitas tidur responden adalah buruk sebanyak 17 orang (56,7%) dan sebagian kecil adalah baik sebanyak 13 responden (43,3%). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja pada masa pandemi *covid* remaja mengalami kuantitas tidur yang kurang, sedangkan pada kualitas tidur remaja menjadi buruk. Hal ini terjadi karena selama pandemi waktunya lebih banyak digunakan untuk mengerjakan tugas online dan bermain game sehingga kuantitas tidur mereka kurang terkontrol dan cenderung kurang sehingga kualitas tidurnya buruk.

**Kata Kunci : Kuantitas, Kualitas, Anak Remaja**