

ABSTRAK

Pembelajaran *blended learning* adalah penggabungan pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dan *online*. Kekurangan dalam pembelajaran yang menggunakan teknologi terdapat pada jaringan, dikarenakan jaringan buruk maka akan menunda dalam pengerjaan tugas sehingga tugas menumpuk. Tugas menumpuk menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan dan harus menunda waktu tidur untuk meluangkan waktu lebih dalam menyelesaikan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan pada masa penerapan *blended learning*.

Metode penelitian ini berupa penelitian kuantitatif menggunakan *stratified random sampling* dimana sampel berjumlah 161 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dengan kuesioner karakteristik reponden dan alat ukur PSQI. Hasil penelitian ini dinyatakan bahwa 82,6% mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dengan kualitas tidur buruk dan kualitas tidur baik 17,4%.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dapat menjadi bahan evaluasi diri sehingga mahasiswa mampu memanajemen waktu dalam pengerjaan tugas.

Kata kunci: *blended learning*, kualitas tidur

Daftar pustaka: 11 Buku (2010-2022)

26 Jurnal (2012-2022)

8 Website (2012-2022)

ABSTRACT

Blended learning is a combination of learning that combines face-to-face and online learning. Weaknesses in learning using technology are found in the network, because the network is bad, it will delay the work on the task so that the task piles up. Stacked assignments cause students to feel tired and have to postpone bedtime to spend more time completing assignments. This study aims to determine the sleep quality of nursing students during the application of blended learning.

This research method is in the form of quantitative research using stratified random sampling where the sample is 161 students. The instrument used was a questionnaire of respondents' characteristics and a measuring instrument PSQI. The results of this study stated that 82,4% of students from the Faculty of Nursing at Bhakti Kencana University had poor sleep quality and 17,6% good sleep quality.

Based on the results of this study, it is hoped that the students of the Faculty of Nursing, Bhakti Kencana University can be used as material for self-evaluation so that students are able to manage time in working on assignments.

Keywords: blended learning, sleep quality

Bibliography: 11 Books (2010-2022)

26 Journals (2012-2022)

8 Websites (2012-2022)