

Hubungan Posisi Duduk Saat Melakukan Zoom Meeting dengan Tingkat Kantuk

The Relationship between Sitting Positions When Doing a Zoom Meeting with Sleepiness

Muhammad Nazhim¹, Eko Poerwanto²

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia.

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia.

Koresponden: Email mnazraf1408@gmail.com

KATA KUNCI Daring, Zoom Meeting, Posisi, Mahasiswa, Kantuk

ABSTRAK Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI telah mengeluarkan Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Semester Gasal 2020/2021 di Perguruan Tinggi menyatakan untuk mahasiswa dan universitas menggunakan alat komunikasi berupa Pembelajaran jarak jauh (PJJ). Namun pembelajaran jarak jauh menggunakan zoom berdampak pada konsentrasi serta menimbulkan beberapa keluhan pada punggung disertai rasa mengantuk yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross sectional, dan pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 70 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisisioner. Data dianalisis dengan uji pearson correlation. Terdapat korelasi positif yang bermakna antara posisi duduk dengan tingkat kantuk pada mahasiswa FK YARSI pada saat melakukan zoom meeting dengan nilai r sebesar 0.499 dan nilai p sebesar 0.001 serta persamaan garis $y=3,2124x - 0,7257$

KEY WORDS *Online, Zoom Meeting, Position, Student, Sleepiness*

ABSTRACT. *The Directorate of Learning and Student Affairs, Directorate General of Higher Education, Ministry of Education and Culture of the Republic of Indonesia has issued a Guide to Organizing Odd Semester 2020/2021 Learning in Higher Education stating that students and universities use a communication tool in the form of distance learning (PJJ). However, distance learning using zoom has an impact on concentration and causes several back complaints accompanied by excessive sleepiness. This study used an analytical method with a cross sectional approach, and the sample selection used a simple random sampling technique. The number of samples used is 70 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire. Data were analyzed by Pearson correlation test. There*

is a significant positive correlation between sitting position and sleepiness in YARSI FK students during a zoom meeting with an r value of 0.499 and a p value of 0.001 and the equation of the line $y=3.2124x - 0.7257$

PENDAHULUAN

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi WhatsApp, telegram, zoom meeting, google meet, google classroom, quiepper school, ruang guru dan aplikasi lainnya. Namun pembelajaran jarak jauh menggunakan zoom berdampak pada konsentersasi serta menimbulkan beberapa keluhan pada punggung disertai rasa mengantuk yang berlebihan (Asmuni, 2020). Kondisi tersebut berdampak terhadap para mahasiswa dan pengajar yang setiap aktivitasnya menggunakan handphone dan laptop. Dampak yang dirasakan dapat berupa sakit pada bagian leher, tangan, punggung bawah, punggung atas, lengan, bahu, pergelangan tangan, pinggang, kaki dan mata serta sering timbulnya rasa kantuk (Yusuf Bahtiar et al., n.d.)

Rasa kantuk atau mengantuk menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah kondisi dimana seseorang merasa hendak tidur. Namun dalam beberapa penelitian, tidur terlalu lama maupun tidur terlalu cepat juga tidak baik untuk tubuh, salah satu penyakit yang dapat terjadi jika tidur terlalu lama ialah meningkatkan risiko obesitas dan stroke. Rasa mengantuk juga mempengaruhi pekerjaan sehingga berpotensi menimbulkan kelalaian dan keteledoran dalam mengerjakan sesuatu hal yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain disekitarnya. Beberapa faktor yang bisa membuat seseorang mengantuk diantaranya kurang tidur, sering

mengonsumsi alkohol, duduk terlalu lama, gangguan mental, efek samping obat-obatan, penyakit dan gangguan tidur (Murray, 2016).

Pembelajaran dengan daring, juga dapat mempengaruhi posisi duduk dari mahasiswa. Posisi duduk yang salah dapat mempengaruhi kualitas konsentrasi sehingga selain menyebabkan sakit pada beberapa bagian tubuh namun juga dapat menyebabkan rasa mengantuk (Amalia, 2017). Posisi duduk juga mengacu pada kaidah ergonomis yang mengatur posisi yang sesuai dalam duduk, posisi tersebut mengacu pada efek yang ditimbulkan apabila tidak dilakukan dengan benar. Gejala kelelahan yang dapat terlihat akibat kesalahan posisi duduk adalah: perasaan berat di kepala, kaki merasa berat, kaku dan canggung dalam gerakan, cenderung untuk lupa, merasa nyeri di punggung, tremor pada anggota badan, dan merasa kurang sehat. Selain itu, juga seringkali menyebabkan rasa ngantuk. Kantuk yang terjadi dapat disebabkan oleh rasa kelelahan dari tubuh (Amalia, 2017).

METODOLOGI

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian observasional analitik yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi tanpa didahului intervensi. Dalam penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan ialah penelitian dengan pendekatan cross sectional. Cross

Sectional adalah studi Epidemiologi yang mempelajari prevalensi, distribusi, maupun hubungan penyakit dan paparan dengan cara mengamati status paparan, penyakit, atau karakteristik secara serentak pada individu dari populasi pada satu saat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 yang berjumlah 483 mahasiswa.

HASIL

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas yarsi tingkat kantuk pada posisi duduk dalam penelitian ini memiliki distribusi macam-macam posisi duduk yang terbanyak yaitu duduk menyandar 54 orang (47.8 %) dan tersedikit duduk lesehan 7 orang (6.2 %) Dalam penelitian ini terdapat 113

Tabel 4.4 Analisa Univariat Posisi Duduk Mahasiswa

Posisi duduk	Jumlah (N)	Percent (%)
Duduk Tegak	13	11.5
Duduk Condong Kedepan	39	34.5
Duduk Menyandar	54	47.8
Duduk Lesehan	7	6.2

sampel penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas yarsi Angkatan 2020 dan 2021. Berdasarkan table 4.1 responden penelitian memiliki variasi umur 18-24 tahun dengan distribusi

paling banyak pada usia 20 tahun dengan jumlah 46 orang (40,7%) sedangkan responden dengan usia 23 dan 24 tahun memiliki frekuensi paling sedikit yaitu 1 orang (0.9 %). Usia termuda responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu 18 tahun sebanyak 14 orang (12.4 %). Pada table 4.2 distribusi jenis kelamin yang terbanyak berupa perempuan 92 orang (81.4 %) serta laki laki sebanyak 21 orang (18.6 %). Pada table 4.3 terdapat distribusi angkatan sebanyak 62 orang (54.9 %) pada 2021 51 orang (45.1 %) pada 2022. Pada table 4.4 terdapat korelasi antara posisi duduk dengan tingkat kantuk dimana $siq(1-failed) < 0,05$ serta terdapat hubungan antara

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Pilihan Rasa Kantuk

Rasa Kantuk	Jumlah (N)	Percent (%)
2	4	3.5
3	9	8.0
4	21	18.6
5	14	12.4
6	21	18.6
7	29	25.7
8	10	8.8
9	4	3.5
10	1	0.9

variabel tersebut dikarenakan r variabel > 0 . Berdasarkan table 4.5 di atas menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas yarsi tingkat kantuk pada posisi duduk dalam penelitian ini memiliki distribusi skala yang terbanyak yaitu skala 7 sebanyak 29 orang (25.7 %) dan tersedikit skala 10 sebanyak 1 orang (0.9 %) Universitas YARSI dapat dilihat pada table 4.6

Table 4.6. Hubungan Posisi Duduk dengan Tingkat Kantuk pada mahasiswa FK YARSI Angkatan 2020/2021 saat melakukan Zoom Meeting

Variabel	Posisi Duduk										p*	r
	Duduk Tegak		Duduk Condong Kedepn		Duduk Menyandar		Duduk Lesehan		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
2	3	2.7	-	-	1	0.9	-	-	4	3.6		
3	2	1.8	3	2.7	4	3.6	-	-	9	8.0		
4	5	4.5	8	7.1	8	7.1	-	-	21	18.8		
5	3	2.7	7	6.3	4	3.6	-	-	14	12.5		
6	-	-	9	8.0	12	10.7	-	-	21	18.8	.000	.499
7	-	-	11	9,5	16	14.3	2	1.8	29	25		
8	-	-	-	-	7	6.3	3	2.7	10	8.9		
9	-	-	1	0.9	2	1.8	1	0.9	4	3.6		
10	-	-	-	-	-	-	1	0.9	1	0.9		
Total	13	11.5	39	34.5	54	47.8	7	6.2	113	100		

Tabel 4.6 diatas berdasarkan uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara posisi duduk dengan tingkat kantuk dengan nilai r sebesar 0,499, dan nilai $p=0.001$ yang berarti terdapat korelasi positif yang signifikan antara posisi duduk dengan tingkat kantuk.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini variabel dependen ialah rasa kantuk dimana pada mahasiswa Yarsi 2020 dan 2021 bisa disebabkan oleh waktu serta posisi duduk saat melakukan pembelajaran online. Dimana sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu Posisi duduk yang kurang efektif dapat menyebabkan perasaan lelah, namun juga dapat menjadi rasa mengantuk, perasaan lelah ini terjadi ketika seseorang telah sampai pada batas kondisi fisik atau mental yang

dimilikinya. Kelelahan dapat mengurangi hampir seluruh kemampuan fisik termasuk kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, dan pengambilan keputusan. Gejala kelelahan yang dapat terlihat pada mahasiswa yaitu seperti perasaan berat di kepala, kaki merasa berat, kaku dan canggung dalam gerakan, cenderung untuk lupa, merasa nyeri di punggung, tremor pada anggota badan, dan merasa kurang sehat (Amalia, 2017).

Pada penelitian ini mahasiswa Yarsi 2020 dan 2021 memiliki jumlah terbanyak yaitu posisi duduk bersandar dengan jumlah 47.8% selain itu juga mahasiswa Yarsi juga memiliki posisi duduk yang lain seperti duduk tegak sebanyak 11.5% dan condong kedepan 34.5% dan lesehan 6.2% dimana mahasiswa melakukan posisi duduk tersebut setiap hari saat pembelajaran online dan kurangnya

pergerakan aktivitas lain sehingga menyebabkan pergerakan tubuh menjadi statis sesuai dengan penelitian Rahmawati (2022) ketidaknyamanan yang di alami pekerja pada saat bekerja antara lain yaitu, postur kerja janggal (awkard posture), postur kerja statis, pergerakan yang berulang-ulang (repetisi), dan penggunaan tenaga yang berlebihan atau pergerakan tubuh dengan penuh tenaga dimana pada saat pandemi banyak yang melakukan postur kerja statis sehingga memicu terjadinya kelelahan pada otot (Rahmawati *et al.*, 2022)

Posisi duduk pada mahasiswa juga memerlukan tenaga pada otot sehingga dalam posisi yang sama dan menyebabkan otot menjadi kaku dan tegang sesuai dengan penelitian melani (2019) Posisi duduk ini semua dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot jika duduk dalam jangka waktu yang lama serta menyebabkan adanya pembebanan yang berlebih sehingga dapat menyebabkan kelelahan (Melani Putu Ayu Sita; Wahyuni, Nila, 2019).

Pada mahasiswa Yarsi 2020 dan 2021 memiliki beragam skala kantuk dengan jumlah terbesar yaitu skala 7 sebanyak 25.7 % yaitu mengantuk tetapi tidak ada upaya untuk tetap terjaga, dimana dapat disebabkan oleh posisi duduk yang statis sehingga timbul kelelahan pada otot serta timbul rasa kantuk pada mahasiswa selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Amalia, 2017).

Peneliti mengklasifikasikan skala kantuk menjadi 3 kategori berupa rasa mengantuk ringan, rasa mengantuk sedang dan rasa mengantuk berat, dimana rasa mengantuk ringan terdisiri dari skala

1,2 dan 3, mengantuk sedang skala 4, 5 dan 6 serta mengantuk berat pada skala 7, 8, 9 dan 10. Dari hasil penelitian didapatkan : mengantuk ringan 11,5 %, mengantuk sedang 49,6 % dan mengantuk berat 38,9%

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Posisi Duduk saat Melakukan Zoom Meeting dengan tingkat Kantuk pada Mahasiswa Universitas YARSI angkatan 2020/2021, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Pada penelitian ini mahasiswa YARSI 2020 dan 2021 melakukan posisi duduk : duduk tegak sebanyak 11.5%, condong kedepan 34.5%, bersandar sebanyak 47.8 %, dan lesehan 6.2%

Pada penelitian ini mahasiswa YARSI 2020 dan 2021 mengalami rasa kantuk : mengantuk ringan 11,5 %, mengantuk sedang 49,6 % dan mengantuk berat 38,9%

Terdapat korelasi positif yang bermakna antara posisi duduk dengan tingkat kantuk pada mahasiswa fk YARSI pada saat melakukan zoom meeting dengan nilai r sebesar 0,499, dan nilai $p=0.001$ serta persamaan garis $y=3,2124x - 0,7257$

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N. (2017) Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia, Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Fachrudin, F., Wahyuning, C. S. and Yuniar (2015) 'Analisis Pengaruh Tingkat Kantuk Terhadap Kecepatan Reaksi Masinis Daerah Operasi II Bandung', Jurnal Online Institut Teknologi Nasional, 03(01), pp. 296-306.

- Available at:
<https://ejurnal.itenas.ac.id/index.php/rekaintegra/article/view/673>.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020) 'Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MenKes/413/2020 Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)', MenKes/413/2020, 2019, p. 207.
- Sahidu, M. G. et al. (2020) 'Narkolepsi : Patofisiologi , Diagnosis Dan Manajemen', Jurnal Kedokteran, 9(1), pp. 1-12.
- Sejati, S. (2019) 'Hubungan Posisi Duduk Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Pada Pekerja Di Sentra Industri Tempe Wilayah Kedungsari Kota Magelang', Jurnal Kesehatan, 17(1), pp. 74-84.
- Setyowati, D. L. and Fathimahhayati, L. D. (2021) 'Modul Penelitian Sikap Kerja Ergonomis Untuk Mengurangi Keluhan Muskuloskeletal Pada Pengrajin Manik-Manik', p. 46. Available at:
<http://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/7390>.
- Shahid, A. et al. (2012) 'Karolinska Sleepiness Scale (KSS)', STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales, pp. 1-406. doi: 10.1007/978-1-4419-9893-4.
- Sherwood, L. (2013) 'Introduction To Human Physiology, International Edition. Sistem Saraf Pusat. Susunan Saraf Tepi: Divisi Aferen; Indra Khusus. Fisiologi Otot Ed. 8', BROOKS/COLE CENGAGE Learning, p. 390.
- Siahaan, M. (2020) 'Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan', Jurnal Kajian Ilmiah, 1(1), pp. 73-80. doi: 10.31599/jki.v1i1.265.
- Siswanto, D., Loice, R. and Chandra, K. (2015) 'PERANCANGAN ALAT DETEKSI KANTUK DAN ANALISIS TINGKAT KANTUK PENGEMUDI BUS MALAM X', pp. 1-16.
- Zahara, D., Hartanto, F. and Adyaksa, G. (2013) 'Hubungan Antara Gangguan Tidur Dengan Pertumbuhan Pada Anak Usia 3-6 Tahun Di Kota Semarang', Jurnal Kedokteran Diponegoro, 2(1), p. 109498.
- Ayub Rustiani. "Kesehatan Mental Mahasiswa saat Pandemi dan Kuliah Online". 2021. <https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>. Diakses 23 September 2021.
- Clement Eko prasetyo. Tiffani Amalia Rahman. Airin Triwahyuni. "Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Baru". Jurnal MEDIAPSI. 2019. Volume 5. No. 2. 97-107. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>
- Md. Saipul Islam. Md. Abdus Sobur. Antonio Toniolo. "Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) pandemic, lessons to be learn!." Journal of Edvanced Veterinary and Animal Research. P. 260- 280. April 2020. Volume 7. Nomor. 2. DOI:10.5455/javar.2020.g418. Diakses Minggu. 26 September 2021.
- Abdullah al-Balkhair. COVID-19 Pandemic: A New Chapter in the History of Infectious Diseases. Oman Medical Journal. 2020. Volume 35. Nomor 2.
- Yen Chin Liu. Rei Lin Kuo. Shin Ru Shih. "Covid-19: The First Documented Corona Virus Pandemic in History". Biomedical Journal. Volume 43. Issue 4. Agustus 2020. P. 328-333. <https://doi.org/10.1016/j.bj.2020.04.007>.

- Creswell, J. W. (2013). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (Terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar-Manusia; Kuliah Dasar*. Jakarta: Karisma Publishing.
- Effendy, O. U. (2017). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hariyanti, D., Mun'im, A. H., & Hidayat, N. (2020). Identifikasi Hambatan Mahasiswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Biologi secara Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Jember. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 11-21.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Satuan Pendidikan. , (2020).
- LLDIKTI. Surat Kepala LLDIKTI Wilayah IV Nomor: 1685/LL4/TU/2020 tentang Himbauan Antisipasi Penyebaran Virus Corona. , (2020).
- Mulyana, D. (2019). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2013). *Cyber Media*. Yogyakarta: IDEA Press.
- Nugroho, S. A., Wati, A. F., & Dianastiti, F. E. (2020). Kendala dan Solusi Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi (Constraints and Solutions in the Implementation of Online Lesson in Higher Education). *Jalabahasa*, 16(2), 196-205.
- Rakhmat, J. (2019). *Psikologi Komunikasi (Edisi Revisi)*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Rektor Universitas Serang Raya. Surat Keputusan Rektor Nomor 229/01.04/UNSERA/III/2020 tentang Pelaksanaan Kerja secara Daring. , (2020).
- Vera, N. (2020). Strategi Komunikasi Dosen Dan Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Daring Selama Pandemic Covid-19. *Avant Garde*, 8(2), 165-177.
- Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2021). Efektivitas Komunikasi dalam Perkuliahan Online terhadap Proses Belajar pada Mahasiswa Manokwari Papua Barat. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 5(1), 79-92.
- Yin, R. K. (2019). *Studi Kasus, Desain dan Metode*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.