

## Nomophobia Sebagai Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan

<sup>1</sup>Irnanda Naufal Riandi, <sup>2</sup>Wastu Adi Mulyono, <sup>3</sup>Hasby Pri Choiruna

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman

<sup>2,3</sup> Laboratorium Keperawatan Dasar dan Dasar Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman

<sup>1</sup>Correspondence Author: irnandanaufal@gmail.com

### ABSTRACT

**Background.** Sleep is a basic human need that has to be fulfilled as a fundamental of physiological part, but mostly need of sleep not fulfil enough and have a bad sleep quality. There are numerous factors that affect someone sleep quality, those are age, gadget, nomophobia, and physical activity. This research purposed to predict the most influential variable of sleep quality among nursing students.

**Methods.** This cross-sectional study aimed to predict the influential variable that affect sleep quality among nursing students. Regression analysis to 80 respondents that selected by simple random sampling from students' batch 2019, 2020, 2021, and 2022 had done to examine the determinant of sleep quality nursing students.

**Results.** From four predictors that used in this research, only nomophobia ( $p=0,001$ ) which had a significant correlation to sleep quality by partial *t* test. Simultaneous *F* test indicated that all variable were significantly correlated with sleep quality ( $p=0,004$ ) and coefficient determination 18,1% . Simple linear regression with nomophobia and sleep quality get significant result ( $p=0,001$ ) and coefficient determination 0,171.

**Conclusion.** Nomophobia is a determinant variable of sleep quality among nursing academic community. Sleep problem among nursing students around a fifth affected by nomophobia. It is suggested to nursing student aware of their anxiety to gadget because it might help for better sleep quality.

### KEYWORDS

Nomophobia, quality of life, sleep, student,

## PENDAHULUAN

Tidur adalah kondisi berulang ketika manusia mengalami penurunan kesadaran, metabolisme, dan kepekaan terhadap rangsang dari luar yang digunakan tubuh untuk mengisi kembali energinya sehingga saat terbangun siap beraktivitas secara optimal (Potter et al. 2016). Masalah tidur saat ini menjadi perhatian karena dari durasi normal tidur delapan jam, 35% orang dewasa di Amerika mengaku tidur kurang dari 7 jam setiap hari dan setengah warga Amerika mengatakan mengantuk saat beraktivitas sehari-hari (Suni & Truong 2022; Wilkinson et al. 2016).

Masalah tidur ini juga terjadi di lingkungan

akademik, salah satunya pada mahasiswa. Sebuah penelitian dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa keperawatan didapatkan 66% dari 242 mahasiswa keperawatan *Public University* Amerika, 82% dari 197 mahasiswa keperawatan Universitas Riau memiliki kualitas tidur yang buruk (Sarfriyanda, Karim & Dewi 2015; Zhang, Peters & Bradstreet 2018). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu penggunaan gawai, aktivitas fisik, *nomophobia*, dan usia. Studi pendahuluan dilakukan kepada sepuluh mahasiswa Jurusan Keperawatan Unsoed angkatan 2019 dan ditemukan keseluruhan responden memiliki kualitas tidur yang buruk

dengan dominasi masalah pada durasi tidur < 8 jam dan gangguan tidur seperti tidak bisa terlelap dalam waktu < 30 menit, terbangun pada tengah malam, perlu untuk ke kamar mandi, dan disfungsi aktivitas di siang hari.

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif, sebagaimana yang kita ketahui bahwa tidur adalah kebutuhan fisiologis dasar kebutuhan manusia dalam piramida Maslow (Wilkinson et al. 2016). Hal ini menjadi cukup ironi karena mahasiswa keperawatan yang akan menjadi perawat perlu untuk membantu memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai pemberi layanan kesehatan, namun di sisi lain memiliki masalah dalam memenuhi kebutuhan dasar dirinya berupa kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui faktor apa yang menjadi determinan kualitas tidur mahasiswa keperawatan agar nantinya dapat menjadi bahan evaluasi dalam memenuhi kebutuhan dasar diri dan orang lain.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan metode analitik untuk menguji faktor yang paling memengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 80 orang, terdiri dari mahasiswa keperawatan angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 yang dipilih secara acak.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis multivariat. Analisis multivariat menggunakan regresi linier berganda

dan sederhana. Analisis regresi linier berganda dilakukan menggunakan uji *t* parsial dan uji *F* simultan. Uji *t* parsial dilakukan untuk mengetahui signifikansi hubungan antar masing-masing variabel bebas dan terikat. Uji *F* simultan dilakukan untuk mengetahui signifikansi hubungan antara variabel bebas dan terikat secara bersama-sama. Koefisien determinasi atau  $R^2$  digunakan untuk mengetahui besarnya prediksi yang diberikan variabel bebas secara bersama-sama dalam memengaruhi variabel terikat. Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk melihat besarnya determinasi variabel bebas yang memiliki hubungan secara signifikan dengan variabel terikat dan memprediksi besarnya perubahan yang dapat diberikan variabel bebas tersebut terhadap variabel terikat (Basuki 2016; Bawono & Shina 2018).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Karakteristik Responden**

Responden merupakan mahasiswa jurusan keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman sejumlah 80 orang. Usia rata rata responden adalah 19,39 tahun. Mereka termasuk pengguna gawai yang rendah, dengan nomophobia yang sedang, tetapi memiliki kualitas tidur yang buruk (tabel 1)

#### **Hubungan Usia, Penggunaan Gawai, Nomopobia, dan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas TIdur**

## Nomophobia sebagai Prediktor utama Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Mean (SD)	n	Persen
Usia	19,39 (1,32)		
<b>Penggunaan Gawai,</b>			
Tinggi		12	15,0
Rendah		68	85,0
<b>Nomophobia</b>			
Ringan		1	1,3
Sedang		68	85,0
Berat		11	13,8
<b>Kualitas Tidur</b>			
Baik		16	20,0
Buruk		64	80,0
<b>Aktivitas Fisik</b>			
Ringan		24	30,0
Sedang		26	32,5
Berat		30	37,5

Tabel 2 menunjukkan hasil uji *t* pada uji regresi secara parsial setiap predictor terhadap kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa. Hasil dinyatakan signifikan apabila nilai *p* memiliki hasil <0,05. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan nomophobia memiliki nilai 0,001 sehingga memiliki hasil yang signifikan, sedangkan untuk variabel lain memiliki nilai >0,05 sehingga tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 2. Pengaruh Prediktor yang Diteliti terhadap Kualitas Tidur

Prediktor	<i>t</i>	<i>p</i>
Usia	0,831	0,408
Penggunaan gawai	0,495	0,622
Nomophobia	3,861	0,001
Aktivitas fisik	0,214	0,831

Tabel 3 memperlihatkan hasil regresi linier berganda dan sederhana. Hasilnya, pada analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai  $p < 0,05$  dan  $R^2$  sebesar 0,181. Hasil analisis regresi linier sederhana pada variabel nomophobia menunjukkan  $p < 0,05$  dan  $R^2$  sebesar 0,171. Pada hasil analisis regresi linier berganda secara simultan dan sederhana menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan terikat.

### Pembahasan

Hubungan Usia, Aktivitas Fisik, Penggunaan Gawai, dan *Nomophobia* Terhadap Kualitas Tidur Secara Parsial

Uji regresi linier berganda secara parsial menggunakan uji *t* menunjukkan hasil variabel usia, penggunaan gawai, dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan pada kualitas tidur dengan nilai  $p > 0,05$ . Usia responden pada penelitian ini memiliki tuntutan dan tanggung jawab yang relatif serupa ( $p = 0,408$ ;  $t = 0,831$ ). Dengan dunia yang sudah serba terbuka seperti sekarang, setiap orang memiliki tuntutan yang sama untuk terus mampu berkorelasi dengan perkembangan global. Populasi dalam penelitian ini menurut (Potter et al. 2016) berada pada usia remaja dan dewasa muda, kedua kategori ini memiliki kemiripan pada hal tingginya tuntutan dan kegiatan yang perlu dilakukan sebagai tanggung jawab maupun kepentingan pribadi, serta persepsi kurangnya waktu yang dimiliki.

Tabel 2. Analisis Regresi Linier Berganda Secara Simultan dan Regresi Linier Sederhana

Prediktor	Efek	F	p	R <sup>2</sup>
Usia, penggunaan gawai, <i>nomophobia</i> , dan aktivitas fisik *)	Kualitas tidur	4,135	0,004	0,181
<i>Nomophobia</i> **)	Kualitas tidur	16,136	0,001	0,171

\*) Model regresi 1, analisis regresi linier berganda secara simultan

\*\*\*) Model regresi 2, analisis regresi linier sederhana

Tuntutan yang sama pada segala jenis usia ini menyebabkan usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Penelitian lainnya oleh Annisa et al (2021) menyatakan populasi yang cenderung homogen menjadi penyebab tidak signifikannya sebuah variabel, dalam penelitian ini usia dari responden sangat dominan pada usia 17-21 tahun.

Mobilisasi yang lebih bebas saat ini menyebabkan tingginya tingkat aktivitas fisik responden pada penelitian ini ( $p=0,831$  ; $t=0,214$ ). Namun, persepsi tentang aktivitas fisik masih perlu digali lebih dalam lagi untuk mengetahui aktivitas seperti apa yang dilakukan oleh responden, karena aktivitas yang terlalu berat dapat menimbulkan stress akan menyebabkan kualitas tidur justru memburuk. Wang & Boros (2021) menyatakan aktivitas fisik dapat memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur apabila dilakukan dengan variasi aktivitas fisik yang sesuai dan beragam seperti kombinasi olahraga yang tepat atau berbagai kegiatan lainnya. Dalam penelitian ini mungkin ada keterbatasan dalam variasi tersebut sehingga aktivitas fisik yang dilakukan responden tidak tepat sehingga tidak

memiliki hubungan dengan kualitas tidur.

Penelitian sebelumnya oleh Annisa et al (2021) mendapatkan hasil tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Penelitian lainnya oleh Saat et al (2020) menunjukkan hasil yang serupa dengan tingkat aktivitas fisik didominasi kategori sedang dan berat serta rata rata kualitas tidur berkisar antara 4,22-7,39 memiliki hubungan yang tidak signifikan. Penelitian Baso, Langi & Sekeon (2018) serta Nina, Kalesaran & Langi (2018) menunjukkan hasil yang berbeda bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik yang dilakukan mungkin aktivitas yang bervariasi dan menimbulkan efek yang menyenangkan sehingga efek kepada kualitas tidur cenderung lebih baik.

Penggunaan gawai yang tinggi ( $p=0,422$  ; $t=0,695$ ) dengan rata-rata penggunaan lebih dari 7 jam sehari, bahkan nilai maksimal 960 menit atau 16 jam sehari, membuat sulit lepasnya manusia dari gawai dalam kehidupan sehari-hari. Di zaman ini, gawai dan manusia sudah sangat erat hubungannya, bahkan mungkin manusia dan

gawainya sudah menjadi satu kesatuan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan penggunaan gawai dan kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan. Hal ini mungkin disebabkan karena meningkatnya resistensi dan anggapan bahwa gawai adalah kebutuhan pokok yang sangat penting dalam menunjang kehidupan. Yildirim & Correia (2015) menyatakan dalam tulisannya bahwa gawai bukan hanya media sarana informasi, namun menjadi sarana pemenuhan kebutuhan.

Variabel *nomophobia* pada penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ( $p=0,001$  ;  $t=3,861$ ). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurnia, Satiadarma & Wati (2021) menunjukkan nilai  $p=0,013$  dan  $r=0,145$ . Pada penelitian tersebut menyatakan, kecemasan yang terjadi akibat ketidakmampuan seseorang menggunakan gawai menyebabkan kurangnya kualitas tidur seseorang.

Penggunaan gawai dan *nomophobia* adalah dua hal yang mirip, namun penggunaan gawai hanya berfokus pada durasi penggunaan gawai dalam sehari, sedangkan *nomophobia* adalah bentuk kecemasan terhadap ketidakmampuan seseorang dalam mengakses gawai yang memiliki efek akan mengganggu aspek aspek lainnya dalam kehidupan (Rodríguez-García, Belmonte & Moreno-Guerrero 2020). Seseorang mungkin masuk ke dalam kategori penggunaan gawai berlebih

karena saat ini gawai dibutuhkan di hampir setiap sendi kehidupan manusia, namun belum tentu mengalami *nomophobia*, hal ini yang menjadikan penggunaan gawai tidak berkorelasi terhadap kualitas tidur sedangkan *nomophobia* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur.

#### Faktor yang Paling Memengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor yang paling memengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Hasil yang didapatkan yaitu variabel usia, penggunaan gawai, *nomophobia*, dan aktivitas fisik secara simultan melalui uji  $F$  memiliki nilai  $p=0,004$ . Hal ini berarti usia, penggunaan gawai, *nomophobia*, dan aktivitas fisik secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Nilai  $R^2$  atau koefisien determinasi pada penelitian ini secara simultan sebesar 0,181. Bawono & Shina (2018) menyatakan koefisien determinasi dapat dikonversikan dalam bentuk persentase. Maka dapat diartikan bahwa usia, penggunaan gawai, *nomophobia*, dan aktivitas fisik secara bersama-sama mampu memprediksi sebesar 18,1% kualitas tidur mahasiswa keperawatan.

Basuki (2016) menyatakan bahwa hasil regresi secara simultan yang menunjukkan hasil signifikan belum tentu akan menghasilkan kesimpulan yang sama pada uji  $t$  parsial. Hal ini terbukti bahwa secara simultan usia, penggunaan gawai, *nomophobia*, dan aktivitas

fisik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur namun secara parsial hanya *nomophobia* yang memiliki hasil yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa et al (2021) menunjukkan bahwa kecemasan secara umum merupakan faktor yang paling berpengaruh pada kualitas tidur dengan prediksi seseorang dengan gangguan kecemasan berisiko 5,55 kali memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan seseorang yang tidak mengalami gangguan kecemasan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Mengi, Singh & Gupta (2017) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dan kualitas tidur dengan semakin meningkatnya skor *nomophobia* maka semakin buruk juga kualitas tidurnya. Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa tingkat *nomophobia* berpengaruh pada buruknya kualitas tidur, hal ini terjadi akibat cahaya terang yang diberikan gawai membuat irama sirkadian yang tidak beraturan di malam hari sehingga mengganggu kualitas tidur (Copaja-Corzo et al. 2022). Penelitian berikutnya oleh Teker & Yakşi (2021) menunjukkan bahwa seseorang dengan *nomophobia* memiliki risiko tiga kali mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan yang tidak mengalami *nomophobia*.

Uji regresi sederhana dengan variabel *nomophobia* dan kualitas tidur dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *nomophobia* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Hasilnya nilai  $p=0,001$  dan nilai

$R^2=0,171$ . Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur dan mampu memprediksi kualitas tidur sivitas akademika keperawatan sebesar 17,1%. Hasil  $R^2$  secara simultan bernilai 18,1%, sedangkan hasil selisih  $R^2$  antara analisis regresi sederhana dengan regresi berganda adalah 1%. Basuki (2016) menyatakan perubahan nilai variabel terikat pada model regresi linier dipengaruhi akumulasi perubahan nilai variabel bebasnya, maka selisih dari koefisien determinasi regresi linier berganda dan sederhana dapat menjadi nilai determinasi variabel lainnya. Dapat dikatakan bahwa usia, penggunaan gawai, dan aktivitas fisik memprediksi 1% kualitas tidur sivitas akademika keperawatan.

Meski sudah mampu memprediksi 18,1% variabel yang memengaruhi kualitas tidur, namun masih terdapat lebih dari 80% faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur. Beberapa penelitian menunjukkan mungkin faktor lain tersebut adalah kecemasan, *intake* kafein, tingkat stress, kebiasaan merokok dan pola nutrisi (Annisa et al. 2021; Khan et al. 2016; Wang & B  r   2021).

## KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena peneliti tidak melakukan observasi secara langsung terutama pada aktivitas fisik sehingga tidak mengetahui variasi aktivitas fisik yang dilakukan seperti responden seperti apa, hanya berfokus pada durasi dan waktu saja. Variabel

yang dibahas pada penelitian ini terbatas pada empat variabel saja.

## SIMPULAN DAN SARAN

*Nomophobia* merupakan determinan variabel dari kualitas tidur mahasiswa keperawatan. Masalah penurunan kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa keperawatan sekitar seperlima diantaranya diakibatkan oleh *nomophobia*.

Diharapkan kepada mahasiswa keperawatan dapat memperhatikan kecemasannya saat menggunakan gawai sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya. Intitusi pendidikan dapat memperhatikan penggunaan gawai mahasiswanya dengan memberikan edukasi atau yang lainnya terkait dengan *nomophobia* sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa, serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel lain seperti tingkat stress, kebiasaan mengkonsumsi kopi, dan lain sebagainya sehingga perbandingan dengan *nomophobia* dapat terlihat dan signifikan.

## DAFTAR PUSTAKA

Annisa, S.R., Hardy, F.R., Pristya, T.Y.R. & Pulungan, R.M. 2021, 'Determinan kualitas tidur selama pembelajaran jarak jauh pada Mahasiswa Kesehatan', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, vol. 9, no. 3, pp. 183–94.

Baso, M.C., Langi, F.L.F.. & Sekeon, S.A.. 2018,

'Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado', *Kesmas*, vol. 7, no. 5, pp. 5–10.

- Basuki, A.T. 2016, *Pengantar Ekonometrika*, Danisa Media, Sleman.
- Bawono, A. & Shina, A.F.I. 2018, *Ekonometrika Terapan Untuk Ekonomi dan Bisnis Islam*, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) IAIN Salatiga, Salatiga.
- Copaja-Corzo, C., Miranda-Chavez, B., Vizcarra-Jiménez, D., Hueda-Zavaleta, M., Rivarola-Hidalgo, M., Parihuana-Travezaño, E.G. & Taype-Rondan, A. 2022, 'Sleep Disorders and Their Associated Factors during the COVID-19 Pandemic: Data from Peruvian Medical Students', *Medicina (Lithuania)*, vol. 58, no. 10, pp. 1–10.
- Khan, F., Haroon, H., Murtaza, H. & Anwar, E. 2016, 'Determinants of Sleep Quality among Undergraduate Students of Universities of Karachi', *Annals of Psychophysiology*, vol. 3, no. 1, pp. 04–13.
- Kurnia, E.A., Satiadarma, M.P. & Wati, L. 2021, 'The Relationship Between Nomophobia and Poorer Sleep Among College Students', *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, vol. 570, pp. 1254–61.
- Mengi, A., Singh, A. & Gupta, I. 2017, 'An

- institution-based study to assess the prevalence of Nomophobia and its related impact among medical students in Southern Haryana, India', *Journal of Family Medicine and Primary Care*, vol. 6, no. 2, pp. 169–70.
- Nina, N., Kalesaran, A.F.C. & Langi, F.L.F.G. 2018, 'Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Masyarakat pesisir Kota Manado', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, vol. 7, no. 4.
- Potter, P.A., Perry, A.G., Stockert, P.A. & Hall, A.M. 2016, *Fundamental of Nursing Eight Edition*, Elsevier.
- Rodríguez-García, A.M., Belmonte, J.L. & Moreno-Guerrero, A.J. 2020, 'Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 17, no. 2.
- Saat, Hanawi, Chan, Teh, Aznan & Zulkefli 2020, 'Sleep Quality among University Students: Associations between Demographic Factors and Physical Activity Level', *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, vol. 9, no. 3, pp. 57–65.
- Sarfriyanda, J., Karim, D. & Dewi, A.P. 2015, 'Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa', *Jurnal Online Mahasiswa*, vol. 2, no. 2, pp. 1178–85.
- Suni, E. & Truong, K. 2022, 'Sleep Statistics', *Sleep Foundation*, viewed 20 October 2022, <<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>>.
- Teker, A.G. & Yakşi, N. 2021, 'Factors Affecting Sleep Quality in High School Students and its Relationship with Nomophobia', *Journal of Turkish Sleep Medicine*, vol. 8, no. 3, pp. 216–21.
- Wang, F. & Bíró, É. 2021, 'Determinants of sleep quality in college students: A literature review', *Explore*, vol. 17, no. 2, pp. 170–7.
- Wang, F. & Boros, S. 2021, 'The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review', *European Journal of Physiotherapy*, vol. 23, no. 1, pp. 11–8.
- Wilkinson, J., Treas, L., Barnett, K. & Smith, M. 2016, *Fundamentals of Nursing*, Third Edit., F. A Davis Company, Philadelphia.
- Yildirim, C. & Correia, A.P. 2015, 'Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire', *Computers in Human Behavior*, vol. 49, no. August, pp. 130–7.
- Zhang, Y., Peters, A. & Bradstreet, J. 2018, 'Relationships among sleep quality, coping styles, and depressive symptoms among college nursing students: A multiple mediator model', *Journal of Professional Nursing*, vol. 34, no. 4, pp. 320–5.