

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik didefinisikan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai setiap gerakan tubuh yang didukung oleh otot rangka dan melibatkan penggunaan energi. Salah satu strategi non-farmakologis untuk meningkatkan dan meningkatkan kualitas tidur adalah dengan latihan fisik.¹

Berdasarkan data dari RISKESDAS 2018, sebanyak 33,5% masyarakat Indonesia memiliki aktivitas fisik yang cukup rendah dan sebanyak 37,5% masyarakat di Jawa Barat terutama di Kota Bandung tingkat aktivitas fisiknya masih rendah daripada daerah lainya seperti Tasikmalaya, Indramayu, dan Cirebon.² Sebanyak 64,4% penduduk usia 10–14 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang buruk di Indonesia. Berdasarkan gender, perempuan melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan lingkungan, lingkungan sekolah mempunyai persentase aktivitas fisik buruk yang paling besar, yakni sebesar 59,1%.²

Seseorang yang berolahraga secara teratur, memiliki tidur yang konsisten dan lebih berkualitas dibandingkan mereka yang tidak berolahraga, menurut *National Sleep Foundation*. Olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sebagai antidepresan, dan meningkatkan kualitas tidur.³

Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan remaja. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan tulang, menurunkan risiko penyakit

jantung, mengurangi risiko obesitas, meningkatkan kesehatan mental, dan mengembangkan keterampilan sosial.⁶ Seseorang yang melakukan aktivitas fisik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami gangguan tidur seperti insomnia ataupun *obstructive sleep apnea* (OSA) serta lebih jarang mengantuk pada siang hari.⁵

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang dengan bagaimana mereka memulai tidur dan merasa segar saat bangun dari tidur. Remaja sekolah memerlukan waktu tidur dalam sehari 8-10 jam.⁵ Kemampuan belajar, prestasi sekolah, dan fungsi perilaku sangat dipengaruhi oleh kualitas tidur.⁸ Berdasarkan *National Sleep Foundation* di Amerika terdapat 40 juta orang mengalami gangguan tidur dan 69% merupakan remaja dan anak-anak. Gangguan tidur terjadi pada 11,7% dan 10% dari 28 juta orang Indonesia.⁷ Penyebab tingginya remaja dengan kualitas tidur yang buruk dikarenakan intensitas mereka dalam proses pembelajaran yang padat, bermain game *online*, menonton film, dan bermain media sosial.⁸ Banyaknya remaja dengan kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, psikososial, dan lingkungan serta pengaruh dari penggunaan obat-obatan dan penyakit tertentu.⁹

Kualitas tidur yang baik didefinisikan oleh *National Sleep Foundation* sebagai tidur yang lebih lama di tempat tidur (setidaknya 85% dari total durasi tidur), tertidur dalam waktu kurang dari 30 menit, terbangun tidak lebih dari sekali setiap malam, dan terbangun tidak lebih dari 20 menit setelah tertidur.¹⁰ Aktivitas fisik juga meningkatkan kualitas tidur seseorang melalui berbagai mekanisme.⁴ Melakukan aktivitas fisik secara teratur meningkatkan metabolisme tubuh,

memperlancar peredaran darah, dan menyebabkan tidur yang tenang dan nyaman.¹¹

Pemilihan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pasundan 6 Bandung sebagai tempat penelitian karena beberapa alasan yaitu belum pernah dilakukan penelitian dengan topik serupa, mudahnya aksesibilitas tempat penelitian, ketersediaan fasilitas penelitian berupa tempat, ketersediaan subjek penelitian berupa remaja, dan masih dalam satu naungan Paguyuban Pasundan sehingga diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi Paguyuban Pasundan. Alasan lainnya adalah penelitian yang sudah dilakukan kebanyakan pada lansia, remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) dan mahasiswa perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan intensitas aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja di SMP Pasundan 6 Bandung.

1.2 Masalah Penelitian

Bagaimanakah hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja SMP Pasundan 6 Kota Bandung.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana intensitas aktivitas fisik pada remaja SMP Pasundan 6 Kota Bandung?
2. Bagaimana kualitas tidur pada remaja SMP Pasundan 6 Kota Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan intensitas aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja SMP Pasundan 6 Kota Bandung?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMP Pasundan 6 Kota Bandung
2. Untuk mengetahui seberapa baik tidur remaja di SMP Negeri 6 Pasundan Kota Bandung
3. Untuk mengetahui hubungan intensitas tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di SMP Pasundan 6 Kota Bandung

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diyakini dapat memperluas pemahaman peneliti tentang hubungan kualitas tidur remaja di SMP Pasundan 6 Kota Bandung dengan tingkat aktivitas fisiknya. Selain itu, ini akan menjadi pengalaman yang dapat dimanfaatkan oleh penelitian di masa depan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur yang sehat di masyarakat, khususnya bagi remaja pelajar yang saat ini mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur kepada masyarakat umum, Persatuan Masyarakat Pasundan, dan organisasi kesehatan.