

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Di masa pandemi seperti sekarang manusia harus tetap memenuhi kebutuhan yang berguna bagi kesehatan dan keberlangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan yang dimaksud yaitu istirahat dan tidur. Tidur ialah aktivitas yang sangat diperlukan bagi setiap makhluk hidup, terutama pada siswa SMPN 9 Depok dimana mereka merupakan remaja yang masih dalam tahap tumbuh dan kembang.

Selain di tuntut tetap aktif bergerak dan berfikir, para siswa SMPN 9 Depok juga harus menjaga kebiasaan tidur yang baik juga istirahat yang cukup. Untuk menjaga kebiasaan tidur yang baik, para siswa SMPN 9 Depok bisa mengatur jadwal tidur yang teratur dan terjadwal. Seperti membatasi kegiatan sehari-hari dan mengatur jadwal tidur yang cukup.

Pada keadaan pandemi Covid-19 pendidikan secara daring ialah salah satu sistem pendidikan yang wajib dicoba untuk melanjutkan pembelajaran. Lewat sistem pendidikan daring siswa diminta untuk senantiasa fokus pada layar alat elektronik seperti ponsel dan komputer dalam menuntaskan tugas yang diberikan oleh para guru. Sistem pendidikan daring merupakan sistem pendidikan dengan menggunakan jaringan internet dalam proses pendidikan (Isman, 2013).

Sehingga pendidikan jarak jauh jadi pemecahan solusi guna menanggulangi masalah dalam melakukan pendidikan secara tatap muka. Ini membagikan tantangan kepada segala komponen serta tingkat pembelajaran guna mempertahankan kelas tetap senantiasa aktif meski sekolah lagi ditutup (Herliandry et al., 2020).

Selama pandemi berlangsung tidak banyak aktivitas yang bisa dilakukan. Saat dipagi hari para siswa SMPN 9 Depok wajib menghadiri kelas untuk kegiatan belajar dan mengajar. Setelah mengikuti kegiatan belajar dan mengajar para siswa SMPN 9 Depok cenderung merasa lelah. Saat mereka merasa lelah mereka akan

menghabiskan waktu dengan bermain gadget sambil berbaring ditempat tidur. Bahkan tak jarang dari mereka ada yang sengaja atau tidak sengaja tertidur sampai sore.

Setelah menghabiskan waktu untuk tidur disiang hari, para siswa SMPN 9 Depok harus tetap memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup saat dimalam hari. Maka dari itu kualitas tidur mereka dalam satu hari bisa kurang bahkan lebih dari 10 jam. Kualitas tidur yang kurang ideal bisa mempengaruhi kondisi tubuh di keesokan harinya. Tubuh yang terasa pegal dan lemas bahkan disertai nyeri punggung bawah bisa saja terjadi pada siswa SMPN 9 Depok.

Tidur merupakan faktor yang sangat penting dalam pertumbuhan fisik dan pengembangan intelektual remaja. Kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan remaja. Pola tidur remaja berbeda dengan usia lainnya. Ini karena ada banyak perubahan pada paruh kedua masa pubertas, yang biasanya mengurangi waktu yang dibutuhkan untuk tertidur. Remaja sering tidur nyenyak di siang hari karena mereka tidur nyenyak di malam hari dan bangun lebih awal jika diminta oleh sekolah (Di & Negeri, 2019)

Secara umum, tingkat kinerja otak tidak menurun selama tidur. Selain itu, ada dua komponen yang penting untuk diperhatikan saat tidur agar seseorang bisa mendapatkan tidur yang baik. Dua komponen tersebut ialah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur adalah keadaan yang anda alami untuk tetap tenang dan sehat pada hari berikutnya anda bangun, dan jumlah tidur adalah jumlah tidur normal yang anda butuhkan, sesuai kebutuhan (Fakultas et al., 2016).

Masa remaja, dalam bahasa orisinal disebut *adolescence*, yang berawal dari bahasa latin *adolescere*, yang berarti “tumbuh atau tumbuh dewasa dan dewasa”. Kaum primitif dan zaman dahulu menganggap bahwa masa muda dan remaja tidak berbeda dengan kehidupan manusia lainnya. Anak-anak dianggap dewasa jika sudah dalam masa subur (Ernawati et al., 2020)

Menurut survei *National Sleep Foundation* (NSF), 60% anak dibawah 18 tahun mengeluhkan keluhan di siang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk saat disekolah. *National Sleep Foundation* merekomendasikan agar remaja mendapatkan durasi tidur yang ideal yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018).

Gangguan tidur dapat terjadi jika anda tidak memiliki cukup waktu untuk tidur (Trihono dkk, 2013 yang dikutip oleh Di & Negeri, 2019).

Hal ini juga diperkuat oleh kesimpulan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Menurut survei ini, 81% remaja yang berusia 11-17 tahun kurang aktif, dimana remaja putri (84%) masih kurang aktif jika dibanding dengan remaja laki-laki (78%) (WHO, 2018).

Menurut WHO (2017), kurangnya aktivitas fisik menyebabkan obesitas, penyakit tidak menular dan gangguan muskuloskeletal. Oleh karena itu, WHO menyarankan agar anak-anak dan remaja berusia yang 5-17 tahun akan lebih baik jika melakukan paling sedikit 60 menit aktivitas fisik dari sedang hingga berat. Berolahraga selama lebih dari 60 menit dalam satu hari memiliki banyak manfaat bagi tubuh, dan akan lebih baik juga melakukan aktivitas untuk penguatan otot dan tulang paling sedikit 3 kali per minggu.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, beberapa identifikasi masalah antara lain, yaitu:

- a. Pandemi Covid-19 mempengaruhi kualitas tidur dengan nyeri punggung bawah pada siswa SMPN 9 Depok;
- b. Kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap timbulnya nyeri punggung bawah.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu “Bagaimana Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMPN 9 Depok Selama Pandemi Covid-19?”

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Diketuinya hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik responden;
- b. Diketahui hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu selain untuk menyelesaikan studi fisioterapi program diploma tiga juga untuk menambah wawasan, mengidentifikasi, menganalisa dan mengambil kesimpulan tentang hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.

I.5.2 Bagi Industri

Manfaat bagi institusi kesehatan adalah sebagai upaya mengembangkan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat yaitu agar dapat memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat luas mengenai hasil penelitian menggunakan tentang hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada siswa SMPN 9 Depok selama pandemi Covid-19.