

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut KEMENKES (2019) di Indonesia terdapat kurang lebih 63 juta remaja atau sekitar 26 persen dari total populasi di Indonesia. Pada masa remaja otak dan tubuh mengalami perkembangan yang signifikan, dan transisi menuju masa dewasa membawa perubahan penting yang memengaruhi emosi, kepribadian, kehidupan sosial, keluarga, dan akademik (National Sleep Foundation, 2022).

Salah satu permasalahan kesehatan pada remaja adalah kurangnya waktu tidur (Baso *et al*, 2019). Tidur merupakan salah satu bagian penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik juga intelektual pada remaja. Tidur pada usia remaja berbeda dengan kelompok usia lainnya, dikarenakan pada akhir masa remaja mengalami beberapa perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur mereka. Indikator yang baik untuk meningkatkan efisiensi tidur adalah kadar melatonin dalam darah cukup tinggi yang hanya diproduksi pada malam hari. Hormon melatonin membantu tubuh mengurangi latensi tidur, yang dapat meningkatkan total waktu tidur (Morgan & Tsai, 2015).

Hasil penelitian Sulistia *et al* (2018) menemukan bahwa siswa yang memiliki tidur cukup di malam hari maka akan mengalami penurunan latensi tidur dan menghasilkan kualitas tidur yang baik. *National Sleep Foundation* (NFS) menyatakan bahwa anak di bawah usia 18 tahun mengeluhkan lelah di siang hari dan 15% melaporkan bahwa mereka mengantuk di sekolah. Menurut *National Sleep Foundation* (NFS) jumlah jam yang dibutuhkan remaja pada usia 14-17 untuk tidur, yaitu 8-10 jam setiap malam (*National Sleep Foundation*, 2022).

Di Amerika hampir 60% siswa menengah pertama tidak cukup tidur di malam sekolah dan pada siswa menengah atas angka tersebut lebih dari 70%. Kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh multifaktoral, salah satunya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik intensitas sedang dan intensitas berat dapat meningkatkan kesehatan yang signifikan bagi jantung, tubuh, pikiran, dan mencegah serta mengelola

penyakit tidak menular (*National Sleep Foundation, 2022; World Health Organization, 2022*)

Siswa cenderung lebih aktif saat jam pelajaran sekolah, namun siswa menjadi kurang aktif di luar jam pelajaran sekolah dan mengurangi aktivitas yang berhubungan dengan fisik (*Sulistia et al, 2018*). Studi yang diterbitkan dalam *jurnal Lancet Child & Adolescent Health* dan diproduksi oleh para peneliti dari *World Health Organization* (WHO), menemukan bahwa lebih dari 80% siswa sekolah di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi saat ini untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya satu jam per hari (*World Health Organization, 2019*).

Penelitian yang dilakukan *Xu et al (2019)* dengan usia rata-rata 17,4 tahun mendapatkan bahwa 67,4% responden tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh *US Department of Health and Human Services*, dan sebanyak 51,3% responden memiliki kurang tidur, 43,8% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 11,1% memiliki dua atau lebih masalah yang berhubungan dengan tidur. Responden yang memenuhi rekomendasi fisik memiliki peluang 50% lebih rendah untuk melaporkan tidur yang cukup dibandingkan mereka yang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik (*Xu et al, 2019*).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh *Baso et al (2018)* di SMA Negeri 6 Manado, terdapat 43,0% siswa memiliki kualitas tidur buruk dan 50,9% siswa memiliki aktivitas fisik kurang aktif. Hasil tersebut membuktikan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat aktivitas relatif aktif memiliki peluang memiliki kualitas tidur 2,5 kali lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki aktivitas fisik relatif rendah atau tidak aktif.

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh *Xu et al (2019)*. *Xu et al* menggunakan dataset 2005-2006 dari dataset *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) yang mencakup aktivitas fisik yang diukur secara objektif dan data kualitas tidur. Pada penelitian ini, penulis menggunakan alat ukur *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) yang telah banyak digunakan sebagai standar ukuran untuk menggambarkan kebiasaan aktivitas fisik populasi dari berbagai negara. Penelitian ini menggunakan IPAQ versi *Short Form* karena IPAQ-SF dianggap lebih baik

untuk digunakan surveilans studi, dimana waktu terbatas dan terdiri dari 8 pertanyaan. Sedangkan untuk mengukur kualitas tidur peneliti menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI merupakan instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur yang memiliki tujuan untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya dengan menyediakan indeks yang mudah dipahami oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti (Wulantari, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja.

I.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diambil rumusan masalah, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pada responden penelitian.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada responden penelitian.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada responden penelitian.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada responden penelitian.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat untuk Penulis

Manfaat yang didapatkan oleh penulis, yaitu berguna untuk menambah pengalaman, meningkatkan kemampuan menganalisa, pengetahuan, kemampuan mengidentifikasi dan menyimpulkan, serta dapat menyusun suatu masalah menjadi suatu karya tulis ilmiah.

I.4.2 Manfaat untuk Institusi

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan sebagai referensi dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja.

I.4.3 Manfaat untuk Masyarakat

Manfaat yang didapatkan oleh masyarakat adalah sebagai edukasi mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja.