

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU AKTIVITAS FISIK
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS PONDOK
PESANTREN PUTRI DARUL
ISTIQAMAH**



VIOLIN FRICILIA

R021181511

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2022

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU AKTIVITAS FISIK
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS PONDOK
PESANTREN PUTRI DARUL
ISTIQAMAH**

Disusun dan Diajukan oleh

VIOLIN FRICILIA

R021181511

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi



PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2022

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS PONDOK PESANTREN PUTRI
DARUL ISTIQAMAH

Disusun dan diajukan oleh

VIOLIN FRICILIA
R021181511

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas
Keperawatan Universitas Hasanuddin
pada tanggal 21 Juli 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Riskah Nur'amalia, S.Ft., Physio., M.Biomed
NIP. 1993905 20201 6 001

Melda Putri, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. 19761204 20003 2 004



Ketua Program Studi S1 Fisioterapi
Fakultas Keperawatan
Universitas Hasanuddin

Andi Besse Ahsanyah, S.Ft., Physio., M.Kes
NIP. 19901002 201803 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Violin Fricilia
NIM : R021181511
Program Studi : Fisioterapi
Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulis saya berjudul:

“Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah”

adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 21 Juli 2022



Violin Fricilia

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan berkat, kasih, dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan kemampuan penulis. Namun berkat doa, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal penelitian ini. Harapan penulis semoga proposal yang diajukan dapat diterima, diberikan kritikan dan masukan yang dapat membangun sehingga penelitian ini dapat berjalan dan bermanfaat serta nantinya akan dimuat dalam bentuk skripsi.

Namun demikian adanya proposal ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut bagi peneliti berikutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi ilmu fisioterapi. Penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat campur tangan Tuhan dalam hidup saya, dan banyak bantuan dari pihak lain sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, saya ucapkan banyak terima kasih kepada:

1. *Quiero darle las gracias a Jesús porque nunca me dejó. Quiero agradecerme. Quiero agradecerme por creer en mí. Quiero agradecerme por hacer todo este trabajo duro.*
2. Kedua orang tua saya, Jessica dan Gicyella terima kasih sudah selalu ada buat cece cio selama ini, selalu sabar hadapi cece cio ini. *Xiexie for everything.* Semoga kalian sehat selalu dan tetap diberkati Tuhan Yesus.
3. Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, ibu A. Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio, M.Kes. yang telah memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi.
4. Dosen Pembimbing yang saya hormati, Ibu Riskah Nur'amalia, S.Ft., Physio, M.Biomed. dan Ibu Melda Putri, S.Ft., Physio, M.Kes. yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta

memberikan segala masukan, kritik dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi dari pemilihan judul hingga akhir.

5. Dosen penguji Bapak Dr. Djohan Aras, S.Ft, Physio., M.Pd M.Kes. dan Bapak Dr. Tiar Erawan, S.Ft., Physio, M.Kes. yang telah memberikan banyak masukan dan saran yang membangun terkait penelitian ini sehingga mendapatkan banyak pelajaran untuk kedepannya.
6. Bapak Ahmad Fatillah selaku staf administrasi program studi fisioterapi yang senantiasa membantu penulis dalam hal administrasi dan proses penyelesaian skripsi ini.
7. Pihak Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren.
8. Kawan-kawan Kismin (Jane, Devi, dan Nikita) dan Rilivite (Risda, Tenri dan Lia) saya yang sama sama pusing mengerjakan skripsi. Semoga bisa sama-sama wisuda.
9. Sobat-sobat seperbimbingan saya, Imah dan Inna terima kasih selalu ada buat Vio dan selalu bantu Vio mengerjakan skripsi ini. *Big Thanks* juga buat sobat-sobat saya juga Dilto, Gita, Aul, Nuyah, Ica, Wardah, Tari, Angel, Fani, dan April.
10. Semua pihak yang tidak saya sebut yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, Terima kasih semuanya. Semoga Tuhan memberkati kalian semua.

Akhir kata, saya berharap Tuhan yang akan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat pengembangan ilmu.

Makassar, Juli 2022

Violin Fricilia

ABSTRAK

Nama : Violin Fricilia

Program Studi : Fisioterapi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah

Pada remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat atau biasa disebut sebagai masa pubertas. Masa pubertas banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor terkait dengan aktivitas fisik. Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada masa pubertas yaitu mengenai kualitas tidur dari remaja tersebut. Karena kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak buruk pada kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros yang usianya berkisaran 15 – 18 tahun. Jumlah responden pada penelitian ini yakni sebanyak 89 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data primer melalui instrumen pengukuran aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian setelah dilakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* diperoleh sebaran data tidak normal ($p < 0.05$), kemudian nilai signifikan (p) kedua variabel sebesar ($p > 0.05$) yang berarti tidak memiliki hubungan.

Kata Kunci: Siswa putri, pesantren, aktivitas fisik, kualitas tidur

ABSTRACT

Name : Violin Fricilia

Study Program: Physiotherapy

Title : *The correlation between physical activity and sleep quality in senior high school students at Darul Istiqamah Girls' Islamic boarding school.*

During adolescence, an enormous growth and developments occurs. this period of time popularly known as puberty. There are many factors that effects the physical activities throughout puberty. One of the crucial factor is the sleep quality of a teenager. A poor sleep quality can cause negative effect on the health, both physiologically and psychologically. This research aims to seek the correlation between physical activity and sleep quality in senior high school students at Darul Istiqamah Girls' Islamic boarding school. This descriptive research used cross sectional approach and purposive sampling. The subject of the research is the students in Darul Istiqamah Girl's Islamic boarding school Maros with average rate age is fifteen to eighteen years old. There are eighty-nine respondents in this research. The primer data in this research were collected using the physical activity instrument measurements with International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Meanwhile the measurement of the sleep quality utilized the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The researcher did the Kolmogrow Smirnov normality test, and the result came as the data distribution is not normal ($p < 0.05$). Furthermore, the significant score of the second variable is ($p > 0.05$) which implies there is no correlation.

Keywords: *Female student, Boarding school, Physical Activity, Sleep quality*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tinjauan Umum Tentang Remaja.....	5
2.1.1 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	5
2.2 Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur	7
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	7
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	7
2.2.3 Dampak Kualitas Tidur Bagi Kesehatan.....	8
2.2.4 Manfaat Kualitas Tidur Bagi Kesehatan.....	9
2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur	11
2.3 Tinjauan Umum Tentang Aktivitas Fisik.....	12
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik	12
2.3.2 Jenis Aktivitas Fisik.....	13
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	16
2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Tubuh	18
2.3.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	19
2.4 Tinjauan Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur	19

2.5. Kerangka Teori.....	21
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	19
3.1 Kerangka Konsep.....	19
3.2 Hipotesis Penelitian	19
BAB 4 METODE PENELITIAN	24
4.1 Desain Penelitian	24
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	24
4.3 Populasi dan Sampel	24
4.3.1. Kriteria Inklusi	24
4.3.2. Kriteria Eksklusi.....	24
4.4. Alur Penelitian.....	25
4.5 Variabel Penelitian.....	25
4.5.1 Variabel Penelitian	25
4.5.2 Definisi Operasional Penelitian.....	25
4.6. Prosedur Penelitian	27
4.7 Rencana Pengolahan dan Analisis Data.....	28
4.8. Masalah Etika	29
4.8.1. <i>Informed Consent</i>	29
4.8.2. <i>Anonymity</i>	29
4.8.3. <i>Confidentiality</i>	29
4.8.4. <i>Ethical Clearance</i>	29
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
5.1 Hasil Penelitian.....	24
5.1.1 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri darul Istiqamah Maros.....	31
5.1.2 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia Pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri darul Istiqamah Maros	32
5.1.3 Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan IMT Pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri darul Istiqamah Maros	32
5.1.4 Distribusi Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri darul Istiqamah Maros.....	33
5.1.5 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia dan IMT Pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri darul Istiqamah Maros.....	33
5.1.6 Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros.....	34

5.2 Pembahasan.....	34
5.2.1 Gambaran Karakteristik Sampel Penelitian	35
5.2.2 Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros	36
5.2.3 Gambaran Kualitas Tidur pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros	37
5.2.4 Analisis Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros .	38
5.3 KETERBATASAN PENELITI.....	41
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	42
6.1 Kesimpulan.....	42
6.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
2.1.	Kerangka Teori	18
3.1.	Kerangka Konsep	19
4.1.	Alur Penelitian	22

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
5.1	Karakteristik Responden	28
5.2	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik	29
5.3	Rata-rata Tingkat Aktivitas Fisik	29
5.4	Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	30
5.5	Distribusi Aktivitas Fisik Berdasarkan IMT	30
5.6	Distribusi Kualitas Tidur Siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah.....	31
5.7	Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia dan IMT pada Siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah.....	32
5.8	Tes Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	33
5.9	Hasil Uji <i>Spearman's Rho</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Izin Penelitian.....	44
2.	Surat telah menyelesaikan peneletian.....	45
3.	Surat keterangan lolos uji etik.....	46
4.	<i>Informed Consent</i>	47
5.	Kuisisioner IPAQ.....	48
6.	Kuisisioner PSQI.....	49
7.	Hasil Uji SPSS.....	50
8.	Dokumentasi penelitian.....	53
9.	Draft Artikel.....	54

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Lambang / Singkatan	Arti dan Keterangan
et al.	dan kawan-kawan
SMA	Sekolah Menengah Atas
IT	Islam Terpadu
WHO	<i>World Health Organization</i>
IPAQ	<i>International Physical Activity Questionnaire</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
OR	<i>Odds Ratio</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kualitas tidur bukan hanya sekedar menjadi kebutuhan manusia yang harus dipenuhi, tetapi ternyata tidur juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Setelah seharian beraktivitas, tidur bisa memulihkan dan membuat tubuh beristirahat, dapat juga mengurangi stress, cemas, dan dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi saat beraktivitas (Kasiati dan Rosmalawati, 2016). Dalam tahap-tahap perkembangan belakangan ini, masa remaja sering dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan salah satunya seperti gangguan kualitas tidur. Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur didunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Sedangkan untuk data dari Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63% (Keswara et al., 2019).

Kualitas tidur yang bisa dibilang baik ketika tidak ada tanda-tanda kekurangan tidur dan juga tidak mengalami gangguan dalam tidurnya (Arnis, 2018). Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur serta kuantitas tidur, yang pertama ada penyakit. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur yang cenderung lebih lama dari keadaan normal, siklus bangun-tidur pun juga mengalami perubahan ketika sakit. Faktor yang kedua ada lingkungan, seperti suhu yang membuat kita tidak nyaman atau ventilasi yang kurang baik sangat berpengaruh pada seseorang pada saat tidur, tapi seseorang tersebut dapat beradaptasi dengan hal itu jika berlangsung cukup lama. Faktor yang ketiga kelelahan dan latihan, ketika tubuh lelah siklus tidur REM (*Rapid eye movement*) cenderung semakin pendek, namun setelah beristirahat siklus REM nya akan kembali normal. Faktor yang keempat gaya hidup, seperti jam kerja yang terus menerus berubah mempengaruhi pula jam tidurnya, menyesuaikan dengan jam kerjanya. Faktor selanjutnya stress emosional, kecemasan atau depresi sangat mengganggu tidur seseorang, karena hal itu seseorang menjadi sering terjaga saat tidur (Kasiati dan Rosmalawati, 2016).

Masa remaja sangat erat kaitannya dengan masa pertumbuhan atau yang biasa kita sebut dengan masa pubertas. Masa pubertas banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor terkait dengan aktivitas fisik. Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada masa pubertas yaitu mengenai kualitas tidur dari remaja tersebut. Karena kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak buruk pada kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Apabila fisiologis menurun akibat kualitas tidur yang kurang baik, dapat

menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan individu dan membuat individu menjadi mudah lelah. Sedangkan secara psikologis, kurang baiknya kualitas tidur dapat mengakibatkan emosional yang tidak stabil, membuat individu kurang percaya diri, dan kecerobohan (Sulistiyani, 2012).

Secara global, 81% remaja berumur 11-17 tahun tergolong kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik pada tahun 2010. Dan diperkirakan bahwa remaja perempuan lebih kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik dibanding dengan remaja laki-laki. Di Indonesia, proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Tingginya proporsi dapat dipengaruhi karena perubahan gaya hidup menjadi gaya hidup sedenter (Vera, 2017)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Apriana pada tahun 2015 mengatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dari remaja di Yogyakarta. Penelitian yang hampir sama juga dilakukan oleh Iqbal pada tahun 2017 yang mengatakan bahwa memang ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dan responden yang aktivitas fisiknya tergolong aktif mempunyai *odds* mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik (Ardiani & Subrata, 2021).

Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, hal tersebut bisa meningkatkan kualitas tidur seseorang. Melakukan latihan kemudian merasa lelah dapat mempengaruhi kualitas tidur dari seseorang tersebut, karena ketika seseorang merasa letih akibat melakukan aktivitas fisik yang cenderung tinggi dapat memerlukan lebih banyak juga tidur yang bertujuan agar menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan (Uliyah & Hidayat, 2008).

Berdasarkan hasil observasi yang kami lakukan di Sekolah Putri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Maros sebagai *boarding school* dimana seluruh siswa dari Pondok Pesantren ini tinggal dan belajar di dalam asramanya. Segala kegiatan dan aktivitas dari siswa bisa dikatakan sangat padat, karena siswa nya hanya memiliki jam tidur hanya 4 jam. Yang dimana tidurnya berdasarkan jadwal dimulai pukul 22.00 – 02.00 pagi, sebagaimana yang diberitahukan oleh Kementerian Kesehatan untuk umur 12 tahun-18 tahun membutuhkan waktu tidur selama 8-9 jam per harinya, dan mereka hanya tidur dari setengah jam normal. Terlebih lagi mereka memiliki banyak kegiatan tambahan di pesantren. Adapun kegiatan atau aktivitas fisik siswa di pondok pesantren tersebut yang dimulai dari pukul 02.00 pagi yaitu persiapan dan belajar kosakata.

Dilanjut dengan sholat malam pada pukul 03.00 pagi. Pada pukul 04.00 pagi siswa menghafal Al quran. Dilanjut dengan sarapan pada pukul 05.00 pagi. Setelah sarapan siswa melakukan Halaqah Tajfizh Qur'an. Setelah itu siswa melakukan kegiatan belajar mengajar sampai pukul 15.10 sore. Kemudian melakukan shalat ashar dan dzikir sore serta istirahat. Lalu siswa makan malam. Setelah makan malam dilanjut dengan sholat maghrib. pukul 19.00 siswa bercengkrama dilanjut shalat isya dan membaca surah Al-Mulk hingga pukul 20.00 untuk beristirahat. Kami ingin melakukan penelitian ini karena kualitas tidur dari banyak penelitian mempengaruhi aktivitas fisik yang dimana aktivitas fisik sangat erat kaitannya dengan gerak dan fungsi gerak. Berdasarkan data observasi yang ditemukan dari Pondok Pesantren tersebut, bahwa belum pernah ada sebelumnya yang melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur para siswanya. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian di Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros terkait dengan hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan juga hasil observasi yang telah kami lakukan di SMA IT Pondok Pesantren Putri Darul Istiqomah Maros yang didapatkan mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-harinya, adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas tidur pada siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros?
2. Bagaimana aktivitas fisik pada siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros?
3. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur siswa SMA Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang diharapkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa Sekolah Putri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Maros.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kualitas tidur siswa Sekolah Putri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Maros
- b. Diketahui tingkat aktivitas fisik siswa Sekolah Putri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Maros
- c. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur siswa Sekolah Putri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Maros

1.4. Manfaat

1. Manfaat akademik

- a. Memberikan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan kaitannya dengan kualitas tidur pada usia remaja yaitu Sekolah Putri Pondok Pesantren Darul Istiqamah Maros
- b. Menambah pustaka baik tingkatan program studi, fakultas, dan maupun universitas
- c. Sebagai bahan kajian, rujukan, maupun perbandingan bagi penelitian selanjutnya mengenai tingkat aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada remaja

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Instansi Pendidikan Fisioterapi

- 1) Penelitian ini nantinya dapat dipergunakan untuk pengembangan Analisa fisioterapi dari segi gerak dan fungsinya berdasarkan aktivitas fisik remaja saat ini
- 2) Penelitian ini memberikan gambaran baru mengenai lingkup kerja/kompetensi fisioterapi dari segi preventif dan promotive yang lebih terjangkau luas.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi peneliti tentang hubungan dari aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia remaja yang dimana subjek penelitian siswa pada sekolah menengah atas (SMA)

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Tentang Remaja

Masa remaja adalah sebuah masa peralihan dari masa kehidupan anak-anak hingga ke masa kehidupan orang dewasa yang dapat dilihat dari pertumbuhannya baik secara psikologis atau biologis. Secara biologis dapat diketahui dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan secara psikologis dapat dilihat dari sikap serta perasaan seseorang, keinginan dan memiliki emosi yang tidak stabil. Fase remaja dibagi dengan 2 fase, fase yang pertama adalah fase remaja awal dengan kisaran umur 13-17 tahun sedangkan masa remaja akhir memiliki kisaran umur 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir memiliki karakteristiknya masing-masing, karena pada masa remaja akhir, seseorang telah mencapai masa transisinya yang lebih mendekati dewasa. Perkembangan manusia adalah sebuah usaha penyesuaian diri, yaitu untuk secara aktif mengatasi stress dan mencari jalan keluar yang baru dari berbagai jenis masalah yang sedang dihadapi (Bariyyah & Farid, 2016).

2.1.1 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Adapun karakteristik dari pertumbuhan dan perkembangan pada remaja:

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan akan meningkat cepat dan akan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal seks sekunder mulai nampak, seperti timbulnya payudara pada remaja perempuan, sedangkan untuk remaja laki-laki terjadi pembesaran testis, pertumbuhan rambut di ketiak, serta di pubis. Karakteristik seks sekunder ini bisa dikatakan berhasil pada umur remaja kisaran 14-17 tahun dan pada 17-20 tahun struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

2. Kemampuan Berpikir

Pada tahap awal remaja mencari nilai-nilai dan energi baru dan membandingkan normalitas dengan teman-temannya yang lain.

Sedangkan pada tahap remaja akhir, seseorang akan mampu memandang masalah mereka dengan komprehensif dengan identitas intelektual yang sudah terbentuk.

3. Identitas

Pada tahap awal, ketertarikan antar lawan jenis terlihat dengan penarikan dan penolakan. Remaja akan mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri akan meningkat, memiliki banyak fantasi kehidupan, idealitas. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender hampir menetap pada remaja tahap akhir.

4. Hubungan Dengan Orang Tua

Memiliki rasa keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orang tua merupakan ciri-ciri dari remaja tahap awal. Dalam tahap ini, tidak ada terjadinya konflik utama dalam kontrol orang tua. Remaja pada tahap pertengahan mengalami konflik utama pada dorongan yang besar untuk emansipasi dan pelepasan diri. Perpisahan emosional dan fisik dari orang tua dapat dilalui dengan sedikitnya konflik.

5. Hubungan Dengan Sebaya

Remaja pada tahapan awal dan pertengahan, mereka akan mencari afiliasi dengan teman sebayanya agar sama-sama menghadapi ketidakstabilan yang disebabkan oleh perubahan yang bisa dikatakan cepat, pertemanan lebih dekat dengan jenis kelamin yang sama, namun mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Remaja tersebut berjuang untuk mengambil tempat dalam kelompok, standar perilaku dibentuk oleh teman-temannya sehingga penerimaan oleh temannya hal yang sangat penting. Sedangkan untuk tahap akhir, kelompok sebayanya mulai berkurang dalam hal kepentingan individu. Mereka mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap hubungan yang permanen (Wulandari, 2014).

2.2 Tinjauan Umum Tentang Kualitas Tidur

2.2.1 Definisi Kualitas Tidur

Tidur didefinisikan sebagai keadaan perilaku yang ditandai dengan tubuh beristirahat, imobilitas dan kurangnya persepsi rangsangan lingkungan dengan kognisi dan kesadaran ditangguhkan. Tidur terjadi saat gelombang otak melambat, dan aktivitas tertentu dibagian otak mulai menyatu menjadi irama yang terkoordinasi (Putri, 2018).

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Semua orang tidak dapat terlepas dari tidur, dimana kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Sementara yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, bukan hanya untuk mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk dapat tidur dan menghasilkan jumlah istirahat yang cukup untuk dirinya. Jika kualitas tidur kita buruk, hal itu akan berdampak pada fisiologis dan psikologis akan menurun (Sulistiyani, 2012).

Tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja. Kurangnya kebutuhan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang itu tidak menampakkan perasaan yang lelah, mudah gelisah, kehitaman di sekitar mata. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang bisa digunakan untuk tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Arnis, 2018).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, aktivitas dan gaya hidup. Kebiasaan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. Kelelahan yang terjadi setelah melakukan aktivitas olahraga akan menimbulkan seseorang akan cepat tertidur. Hal ini juga disebabkan oleh siklus tidur tahap gelombang lambatnya diperpendek, sehingga akan lebih cepat masuk fase kedalaman tidur atau mengalami tidur yang nyenyak. Sedangkan, perilaku

merokok juga dapat menyebabkan masalah tidur, hal ini terkait nikotin yang terkandung dalam rokok yang merupakan stimulan otak. Disamping itu, otak yang telah kecanduan dengan efek nikotin akan menyebabkan gangguan tidur pada malam hari saat akan tidur. Hal ini ada hubungan antara merokok dengan pola tidur seseorang, hal tersebut terkait karena adanya kandungan nikotin pada rokok.

Obesitas merupakan faktor independen yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk. Ada pengaruh obesitas dengan kualitas tidur. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas maka akan menimbulkan gangguan pernapasan atau *sleep apnea*, sehingga dapat mengakibatkan gangguan saat tidur. Pencahayaan lampu yang terlalu terang dapat menyebabkan seseorang sulit tidur. Cahaya lampu dapat mempengaruhi hormon melatonin. Hormon ini dihasilkan oleh kelenjar pineal yang berada dekat dengan otak manusia. Hormon melatonin ini sangat penting untuk menjadikan tidur lebih nyenyak. Tubuh yang terpapar sinar dapat menekan produksi melatonin yang dibutuhkan oleh tubuh. Gelombang cahaya dapat masuk ke kelopak mata kemudian diterima oleh retina dan lensa mata, sehingga akan merangsang aktivitas otak untuk bekerja dan mengolah informasi yang masuk (Arnis, 2018)

2.2.3 Dampak Kualitas Tidur Bagi Kesehatan

Dampak yang akan dirasakan ketika kualitas tidur baik bukan hanya untuk meningkatkan pembelajaran dan memori dalam otak, tetapi juga dapat meningkatkan performa dalam melakukan pekerjaan. Beberapa hasil penelitian yang didapatkan mengatakan bahwa kurang tidur dapat melambatkan proses berpikir, sulit fokus dan sulit konsentrasi (Vera, 2017).

Dampak dari kualitas tidur yang agak buruk juga lumayan dirasakan oleh banyak orang, yaitu seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah lelah, merasa lemah, tanda vital yang tidak stabil, kondisi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan luka cenderung lambat, dan penurunan daya imunitas tubuh. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stress, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif (Budyawati, 2019)

Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada dewasa awal yang merupakan usia produktif yakni terjadi penurunan produktivitas, gangguan memori, penurunan perhatian, gangguan suasana hati, disfungsi sosial, kecelakaan dan penyakit medis serta kejiwaan. Penanganan yang tepat pada sumber masalah menjadikan gangguan dapat dideteksi secara dini, mengurangi risiko memperparah gangguan lainnya di tahap perkembangan selanjutnya dan mencegah mengalami kualitas tidur yang buruk secara berulang di masa depan. Salah satu faktor yang telah disebutkan di atas, kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan masalah pada tidur seseorang. Sekitar 30%-50% dari populasi di dunia melaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang buruk (Jeklin, 2016)

2.2.4 Manfaat Kualitas Tidur Bagi Kesehatan

Kualitas tidur yang buruk bisa mengakibatkan gangguan kesehatan baik fisik dan mental dan dapat juga meningkatkan resiko terkena obesitas. Kualitas tidur yang agak buruk pada usia remaja, bukan hanya berbahaya bagi kesehatan fisik dan mental saja, tetapi juga dapat mempengaruhi prestasi belajar anak di dalam sekolah, karena kualitas tidur yang buruk bisa saja mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar anak ketika di sekolah. Penurunan kualitas tidur juga akan mengakibatkan menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengatasi masalah, bahkan sampai menurunnya prestasi akademik (Henri, 2018).

Apabila kita memiliki kualitas tidur yang baik, hal itu bisa memberikan kita manfaat seperti perasaan yang tenang di pagi hari ketika kita bangun, merasa energik dan kurang mengeluh pada gangguan-gangguan tidur(Chan, 2008).

2.2.5 Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Aspek-aspek kualitas tidur menurut pendapat-pendapat para ahli psikologi modern dan pandangan Islam (dalam Nashori dan Subandi pada tahun 2010) ada lima yaitu:

- a. Nyenyak selama tidur, sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyamanan ini para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap. Seseorang yang nyenyak tidur tidak akan mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak. Termasuk gangguan internal adalah mudah terbangun karena

ingin kencing, suhu tubuh yang panas, sakit dan sebagainya. Termasuk gangguan eksternal adalah suara gaduh (seperti ketukan pintu, suara mobil, adanya pukulan di tembok, dan sebagainya). Sekalipun kenyamanan yang paling baik adalah kenyamanan yang natural (alamiah). Kenyamanan yang tidak alamiah, misalnya dengan memakan obat tidur, tetap memiliki implikasi yang kurang baik bagi tubuh.

- b. Waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar. Tentang waktu tidur yang cukup, bahwa setiap orang mempunyai rekening hutang tidur. Setiap orang perlu menyimpan cukup tidur dalam rekening tersebut agar dapat menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil, suatu hal yang akan membuatnya awas sepanjang siang. Tidur yang terjadi dalam diri seseorang adalah tabungan atau aset, setiap jam terjaga adalah penarikan tabungan atau utang. Seperti apakah neraca rekening tidur rata-rata orang? Ternyata setengah hari penduduk dewasa memiliki utang tidur yang cukup besar, karena setiap jam yang dilewatkan seseorang untuk terjaga menambah utang tidurnya, maka seseorang harus terus menerus menabung tidur dalam rekeningnya. Sebagian orang perlu menabung sekitar delapan jam dalam rekeningnya untuk menghapus utang tidur yang diakibatkan oleh enam belas jam terjaga terus-menerus. Kita perlu memperoleh sejumlah tidur setiap malam sehingga tidak membuat atau tetap mempunyai utang tidur, jika tidak, orang akan utang dan mengantuk setiap hari.
- c. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun yang tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Penting bagi setiap orang untuk menjaga jam biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas hariannya. Dengan demikian, jam-jam yang telah dilaluinya dengan tidur akan sesuai dengan fase mengantuk irama sirkandiannya, dan jam-jam yang telah dilewatkan di luar kamar tidur akan sesuai dengan fase terjaga irama sirkandiannya. Satu-satunya cara untuk melakukan hal di atas adalah dengan menjaga jadwal tidur yang teratur,

mulai dari tidur pada jam yang sama setiap malam dan bangun pada waktu yang sama setiap harinya.

- d. Merasa segar ketika terbangun, saat terbangun dari tidur yang cukup seseorang semestinya merasakan rasa segar atau bugar saat terbangun. Dengan kebugarannya itu, seseorang siap melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien. Namun, tidak semua orang yang tidur merasa bugar saat terbangun. Banyak orang yang merasakan badannya tidak bugar, persendiannya yang ngilu-ngilu saat terbangun, matanya ingin tertutup saja dan sebagainya
- e. Tidak bermimpi buruk, tidur yang berkualitas ditandai oleh tiadanya mimpi buruk yang hadir dalam tidur seseorang. Seseorang yang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dalam kehidupan sehari-harinya bisa saja mengalami mimpi buruk bila dapat menyikapinya dengan positif, atau kalau seseorang mampu mengungkapkan kegundahan hatinya kepada orang lain. Sebaliknya, pengalaman buruk yang dipersepsi secara buruk, lebih-lebih bila orang tidak melakukan pengungkapan diri, akan mengakibatkan seseorang hadirnya pengalaman tersebut dalam tidur seseorang berupa mimpi buruk.

2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur

Parameter kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks terdiri atas komponen kuantitatif, seperti durasi tidur dan latensi tidur, maupun elemen yang bersifat kualitatif yang dapat beragam antar individu. Meskipun kualitas tidur dapat dipahami secara klinis, namun kualitas tidur memiliki komponen yang subjektif sehingga sulit untuk didefinisikan dan diukur secara objektif. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandar dan mudah digunakan oleh klinisi maupun pasien untuk mengukur kualitas tidur. Kuesioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subjektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime*

dysfunction). Kuesioner PSQI telah digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada berbagai kelompok demografi di berbagai negara. Meskipun kuesioner PSQI menggunakan Bahasa Inggris, namun telah dikembangkan pula kuesioner PSQI dalam Bahasa Spanyol, Portugis, Jepang, Korea, Itali dan lainnya. Meskipun di Indonesia kuesioner PSQI ini sudah umum digunakan dalam penelitian, terutama digunakan pada kelompok usia dewasa dan lansia, namun uji reliabilitas kuesioner PSQI versi Bahasa Indonesia belum pernah dipublikasikan. Umumnya, peneliti menganggap bahwa kuesioner terstandar internasional dianggap sudah valid dan reliabel. Padahal, adopsi instrumen dengan bahasa yang berbeda dan penggunaan di negara dengan budaya yang berbeda memerlukan uji validitas dan reliabilitas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji reliabilitas komponen dalam kuesioner PSQI versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia (Made et al., 2021).

2.3 Tinjauan Umum Tentang Aktivitas Fisik

2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah sebuah kegiatan yang membutuhkan energi lebih besar daripada saat istirahat yang dimana kegiatan ini melibatkan pergerakan otot rangka, hal ini adalah pengaruh penting untuk sebuah keseimbangan energi pada tubuh (Gondhowiardjo, 2019). Sangat penting bagi kita untuk mengatur aktivitas fisik menjadi teratur agar kesehatan kita terpelihara dan populasi untuk mencapai tingkat kesejahteraan (Nainggolan et al., 2019). Salah satu resiko dari penyebab kematian di dunia adalah kurangnya dalam melakukan aktivitas fisik. Hal itu menjadi pusat perhatian dari berbagai negara. Resiko kematian mengalami peningkatan sebesar 20%-30% kepada seseorang yang sangat kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan seseorang yang rutin melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dengan intensitas sedang selama perminggu. Hal yang berpengaruh pada hal tersebut yaitu karena faktor populasi manusia yang menua dan yang memiliki gaya hidup kurang beraktivitas fisik (Dewi & Caroline, 2019).

WHO mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah semua bentuk dari gerakan badan yang dihasilkan dari otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Dapat dikatakan tidak melakukan aktivitas fisik menjadi penyebab tertinggi keempat terhadap mortalitas global (6% kematian global) (WHO,2017). Seiring

bertambahnya usia, hal tersebut akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang. Umur dapat berdampak pada kualitas dan kuantitas dari aktivitas fisik seseorang sehari-hari. Hal tersebut penyebabnya adalah bertambahnya umur maka kapasitas fisik pun ikut menurun, seperti massa dan kekuatan otot, laju denyut nadi maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak (Dewi & Caroline, 2019).

2.3.2 Jenis Aktivitas Fisik

Menurut buku Pemantauan Aktivitas Fisik tahun 2020 (Kusumo, 2020), Kegiatan seseorang sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel, serta naik turun tangga. Sedangkan aktivitas fisik untuk olahraga termasuk *push-up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam bermain tenis, yoga, *fitness* dan juga angkat beban.

Adapun 3 kategori yang dibagi untuk aktivitas fisik menurut intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

1. Aktivitas Fisik Berat

Selama kita beraktivitas, tubuh kita banyak menghasilkan keringat, serta denyut jantung dan frekuensi nafas pun meningkat sampai terengah-engah. Energi yang dihasilkan lebih dari 7 Kcal/menit. Adapun contoh dari aktivitas fisik berat:

- a. Ketika kita berjalan sangat cepat, yang dimana kecepatannya lebih dari 5 km/jam, berjalan mendaki bukit atau gunung, berjalan dengan menanggung beban di punggung, jogging dengan kecepatan 8 km/jam dan berlari.
- b. Pekerjaan yang melibatkan mengangkat beban berat, menyekop pasir, mengangkat atau memindahkan batu bata, serta menggali dan mencangkul.
- c. Melakukan pekerjaan seperti melakukan pekerjaan rumah seperti memindahkan perabotan-perabotan rumah tangga yang berat dan menggendong anak

- d. Berjalan jalan dengan dari 15 km/jam dengan lintasan yang dilalui agak naik
- e. Berolahraga basket, bulu tangkis dan sepak bola

2. Aktivitas Fisik Sedang

Ketika melakukan aktivitas fisik sedang, tubuh kita mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung, dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Energi yang dikeluarkan: 3,5-7 Kcal/menit. Adapun contoh dari aktivitas fisik ringan:

- a. Berjalan agak cepat dengan kecepatan 5km/jam pada permukaan jalan yang rata didalam atau diluar ruangan.
- b. Memindahkan perabotan-perabotan yang ringan
- c. Berkebun atau menanam pepohonan
- d. Mencuci kendaraan
- e. Pekerjaan tukang kayu, membawa atau Menyusun balok kayu
- f. Membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput
- g. Bersepeda dengan lintasan yang datar

3. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan cenderung hanya memerlukan sedikit tenaga saja dan terkadang tidak membuat perubahan dalam pernapasan. Energi yang dikeluarkan lebih dari 3,5 Kcal/ menit. Adapun contoh dari aktivitas fisik ringan

- a. Berjalan-jalan santai didalam rumah, dikantor, atau di supermarket
- b. Bekerja depan komputer, membaca, menulis, serta menyetir
- c. Melakukan pekerjaan rumah tangga sambil berdiri seperti mencuci piring, menyetrika pakaian, memasak, menyapu, dan menjahit
- d. Melakukan pelatihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan yang agak lambat
- e. Membuat prakarya seperti menggambar atau melukis, serta bermain musik
- f. Bermain billiard, memancing, memanah, menembak, bermain golf, dan naik kuda.

Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan pada pondok pesantren putri Darul Istiqamah Maros, kegiatan anak pesantren termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang sedang. Dengan presentase 62.9% siswa yang memiliki aktivitas fisik yang sedang .

Adapun jenis-jenis aktivitas fisik untuk usia dewasa (Musdalifah, 2010)

a. Aktivitas bekerja

Aktivitas bekerja adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk tujuan tertentu yang dilakukan dengan cara yang baik dan benar.

b. Transportasi

Transportasi adalah suatu perpindahan manusia ataupun barang dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan sebuah alat yang digerakkan oleh manusia itu sendiri atau mesin. Transportasi berfungsi untuk membantu manusia agar dimudahkan melakukan aktivitas sehari-hari

c. Aktivitas pekerjaan rumah

Suatu pekerjaan yang tidak menghasilkan sebuah imbalan ataupun sebuah jasa, aktivitas pekerjaan rumah ini dilakukan dengan tujuan agar rumah dan sekitarnya terlihat lebih bersih dan rapi. Contohnya seperti melakukan cuci baju, mengepel lantai dan menyiram tanaman

d. Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas yang bisa membuat daya tahan tubuh kita meningkat. Sebelum kita memulai olahraga kita, disarankan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu agar kita terhindar dari cedera, contohnya seperti jalan pagi, bersepeda, berenang dan senam.

e. Rekreasi

Rekreasi merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang ketika memiliki waktu luang dengan tujuan menyegarkan pikiran dan badan, ataupun dijadikan sebagai hiburan setelah menjalani rutinitas yang membosankan.

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1) Faktor Biologis

a. Usia

Anak-anak cenderung lebih aktif daripada anak usia muda atau remaja. Secara alamiah anak-anak cenderung lebih aktif bermain karena mereka tertarik pada permainan.

b. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kesehatan seluruh kelompok usia termasuk usia remaja dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dari seseorang. Individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi biasanya memiliki indeks massa tubuh yang normal.

c. Jenis kelamin

Ketika aktivitas kita menurun hal yang paling menonjol adalah pada anak perempuan yang berusia 10 tahun menjelang masa awal remaja. Hampir diseluruh negara anak laki-laki cenderung lebih aktif dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki di Amerika didapatkan 30% dan untuk anak perempuan didapatkan 24%. Sedangkan untuk anak-anak di Irlandia usia 11 tahun 43% anak laki-laki dan 31% anak perempuan.

2) Faktor Demografis

a. Status Sosial Ekonomi

Untuk anak dan remaja, anak dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi, akan lebih aktif dibanding dengan anak yang memiliki status ekonomi rendah. Kurang lebih terdapat perbandingan 10% diantara keduanya.

b. Ras

Untuk anak-anak kejelasan hubungan etnik belum begitu jelas, namun untuk anak berusia remaja terdapat penelitian yang berkaitan, yaitu remaja yang berkulit putih cenderung lebih aktif dibandingkan dengan anak etnis lainnya.

c. Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan anak yang rendah mempengaruhi tingkat rendahnya aktivitas fisik. Anak-anak di sekolah berpartisipasi aktivitas fisik lebih banyak dan akan menurun ketika menjelang masa remaja.

d. Faktor Psikologi

Terlibat dalam seleksi dan perencanaan aktivitas fisik ketertarikan dan kepercayaan dari nilai-nilai aktivitas fisik. Contohnya nilai-nilai peraturan.

e. Perasaan berkompetisi, sukses dan berprestasi.

f. Sikap positif terhadap aktivitas fisik dan menikmati selama aktivitas fisik berlangsung terutama pada perempuan.

g. Kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk aktif secara fisik.

3) Faktor Sosial

Partisipasi aktivitas fisik dapat dipengaruhi baik secara positif maupun negatif oleh faktor-faktor pendukung sosial dan orang-orang terdekat, seperti:

a. Teman

b. Guru

c. Ahli Kesehatan

d. Pelatih olahraga

4) Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat memberi dampak yang positif pada partisipasi anak dalam aktivitas fisik, diantaranya:

a. Akses untuk program dan fasilitas tersedia seperti lapangan, taman bermain, dan area untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik lainnya.

b. Terdapat area untuk berjalan-jalan ataupun bersepeda Ketika ingin ke sekolah

c. Adanya waktu untuk bermain di tempat terbuka

d. Terdapat perbedaan struktur bangunan yang secara tidak langsung dapat berdampak pada kebiasaan-kebiasaan kegiatan fisik dipertanian dan di pedesaan.

2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik Bagi Tubuh

Secara umum hasil penelitian dari berbagai negara, menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang dapat dikatakan memadai akan manfaat bagi Kesehatan terutama untuk mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus tipe 2, obesitas dan gizi lebih, penyakit kanker payudara, kanker kolon bahkan depresi. Hasil penelitian mengatakan bahwa Ketika kita melakukan aktivitas fisik, hal itu akan memberikan dampak yang besar untuk dapat menurunkan resiko penyakit jantung. Sebaliknya, orang yang agak kurang melakukan aktivitas fisik akan berdampak dua kali lebih besar bisa terkena penyakit jantung. Melakukan aktivitas fisik juga dapat membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol yang tinggi.

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa adanya peningkatan aktivitas fisik bisa menurunkan terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin juga dapat memperbaiki keadaan psikologis kita seperti penurunan stress, kecemasan, dan depresi. Faktor psikologis cukup penting untuk dipertimbangkan dalam pencegahan dan manajemen penyakit jantung serta berimplikasi juga terhadap penyakit kronis lainnya seperti diabetes, osteoporosis, hipertensi, kegemukan kanker, dan depresi.

Manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan dibagi menjadi dua, yaitu manfaat untuk fisik atau biologis dan manfaat bagi psikologis. Manfaat fisik maupun biologis seperti menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan agar tetap ideal, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Dan untuk manfaat aktivitas fisik bagi psikologis atau mental yaitu dapat mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, menimpuk rasa tanggung jawab, serta membangun kesetiakawanan sosial.

Melihat pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan itu sangat penting dilaksanakan oleh semua orang. Untuk masalah kurangnya kegiatan aktivitas fisik jika dibiarkan, bisa menjadi masalah yang harus segera ditindaki. Kehidupan dan

keadaan masa depan bergantung sangat besar dengan kondisi saat ini. Oleh karena itu perlu dilakukan tindakan nyata untuk menghadapi masalah kesehatan seperti itu. Namun dalam pelaksanaannya, masalah masyarakat terkadang justru menjadi sebuah penghambat. Salah satu contoh penghambat adalah sangat kurangnya pengetahuan, kesadaran, serta pentingnya agar kita tetap melakukan aktivitas fisik.

Pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi Kesehatan adalah hal yang sangat berpengaruh untuk seseorang menentukan melakukan atau tidak melakukan aktivitas fisik atau tidak. Berdasarkan penelitian diatas, maka dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk meningkatkan status kesehatan (Rosidin et al., 2019).

2.3.5 Pengukuran Aktivitas Fisik

Pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik itu berupa kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*). IPAQ itu sendiri terbagi menjadi dua, ada IPAQ *Short forms* dan IPAQ *Long forms*. IPAQ *Short forms* digunakan untuk mengukur aktivitas untuk orang-orang dewasa yang usianya diatas dari 15 tahun. Tetapi, untuk kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah hasil dari sebuah modifikasi dari IPAQ yang akan disesuaikan dengan sampel dan kebutuhan penelitian.

2.4 Tinjauan Hubungan Antara Aktivitas Fisik Anak Pesantren Putri Dengan Kualitas Tidur

Beberapa penelitian sebelumnya mengatakan, melakukan aktivitas fisik berupa latihan atau *exercice* dapat meningkatkan fungsi serotonin pada otak manusia. Menurut penelitian sebelumnya, terjadi peningkatan pada metabolit amin di cairan serebrospinal pasien depresi yang diukur setelah meningkatkan aktivitas fisik pasien ketika akan menstimulusi kejadian mania depresi. Peran aktivitas fisik terlihat dalam siklus sirkadian atau mekanisme tidur dan bangun (Vera, 2017).

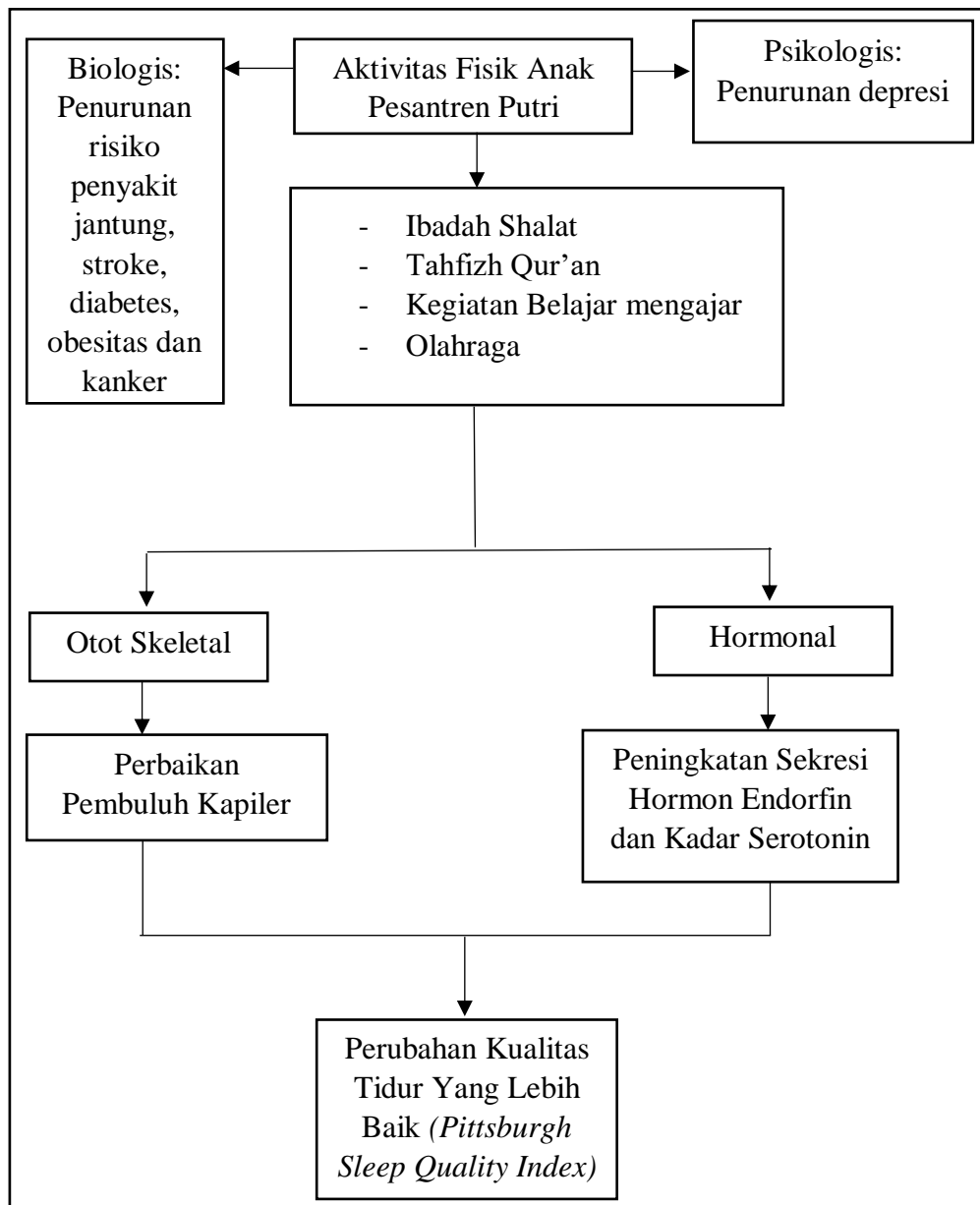
Ketika kita melakukan aktivitas fisik atau kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik maka hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur dari seseorang. Melakukan sebuah latihan dan kemudian kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, karena kecapean atau keletihan yang dikarenakan oleh aktivitas fisik yang tinggi bisa memerlukan lebih banyak tidur atau istirahat agar keseimbangan energi yang telah dikeluarkan tetap terjaga.

Seseorang setelah melakukan aktivitas fisik dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk tertidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Baso & Sekplin, 2019)

Tidur adalah kondisi tubuh pada saat keadaan tubuh beristirahat yang terjadi akibat penurunan terhadap rangsangan dari lingkungan, sehingga dapat mengurangi kelelahan jasmani dan mental. Proses tidur terjadi ketika seseorang memiliki aktivitas fisik minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi sehingga terjadi proses perubahan fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap rangsangan dari luar. Aktivitas fisik dapat menghasilkan hormon endorfin dan serotonin yang dapat mempermudah munculnya rasa mengantuk pada seseorang. Tetapi aktivitas fisik yang juga dilakukan dengan berlebihan akan menimbulkan kelelahan dan ketegangan pada otot, sehingga menyebabkan kesulitan pada saat tidur. Proses tidur dapat terbentuk karena adanya keseimbangan antara rangsangan dari luar tubuh dan dalam tubuh (Yolanda et al., 2019).

Aktivitas fisik seperti latihan atau exercise berupa olahraga dapat meningkatkan fungsi serotonin pada otak manusia, terjadi peningkatan pada metabolit amin di cairan serebrospinal pasien depresi yang diukur setelah meningkatkan aktivitas fisik pasien ketika akan menstimulasi kejadian mania depresi. Aktivitas fisik meningkatkan *firing rates* pada saraf sehingga meningkatkan pelepasan serotonin. Kemudian terlihat ada peningkatan prekursor serotonin yaitu tryptophan yang menetap setelah seseorang latihan (Vera, 2017).

2.5. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka teori