

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Virus covid-19 mengharuskan seluruh usia melakukan aktivitas dirumah dan hal ini mengakibatkan perubahan pola tidur pada kebanyakan orang salah satunya remaja(Aminah & Asrianti, 2021). Tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja.(Baso, 2018).Remaja membutuhkan waktu tidur 8-9 jam setiap malam (Promkes, 2018). Pandemi ini kegiatan belajar tatap muka dialihkan dengan metode daring dimana kegiatan diluar rumah juga dibatasi. Hal ini menurunkan kegiatan fisik yang biasa dilakukan dan mempengaruhi tingkat kelelahan yang berdampak pada sulitnya tidur malam (Sindunata, 2021). Pola tidur baik bisa berefek baik pada kesehatan. Perubahan pola tidur terjadi karena aktivitas yang dilakukan dan berdampak pada tidur yang kurang, hal ini menyebabkan rasa kantuk yang lebih pada siang hari (Guyton dan Hall, 2012). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung dan gelisah, lesu dan apatis.kualitas tidur ditentukan oleh durasi tidur, onset tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan aktivitas pada siang hari(Sagala, 2011)

Penelitian di Kanada mendapatkan data lebih dari 50% dari 5000 subjek yang mengalami masalah tidur diawal pandemi (Robillard, 2021). Prevalensi gangguan tidur remaja di masa pandemi di Cina ditemukan gangguan 20,1% dari 320 anak((Li DJ, Ko NY, Chen YL, 2020). Data di Indonesia masih jarang dalam studi epidemiologi kualitas tidur pada remaja. Namun menurut Kajian kualitas tidur dengan metode Sleep Disorders Scale for

Children menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada kasus gangguan transisi tidur-bangun hingga 73,4% (Keswara, 2019). Menurut data (Khusnal, 2017) dari Indonesia, sebagian besar kualitas tidur di kalangan remaja kurang puas (63%). Pada penelitian (Supartini, 2021) remaja memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk (79%). Penelitian Nur Aini dkk melaporkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia adalah 38% untuk remaja di perkotaan dan 37,7% di pinggiran kota.. (Nur'aini, Sofyani S, 2014). Pada penelitian (Bangun, 2021) melaporkan sebanyak 84% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Masalah tidur jarang disadari oleh remaja, dimana usia 13-17 tahun (66%) memiliki masalah tidur tetapi hanya sepertiga yang dapat mengidentifikasi masalah tidurnya. (Short MA, 2013).

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi dari, kebiasaan menggunakan media sosial, stress akademik, kebiasaan minum kopi, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik (Rohmah dan Santik, 2020). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan memerlukan energi seperti bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Kusumo, 2020). Menurut (Baso, 2018) latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang, letih dapat membutuhkan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah digunakan.

Aktivitas fisik secara reguler dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Walaupun belum ada bukti empiris yang mendasari. Beberapa studi dari penelitian mengatakan, aktivitas fisik berperan pada jalur fisiologis dalam relaksasi otot, penurunan simpatis, atau perubahan suhu tubuh yang membantu meningkatkan tidur (Vera, 2017). Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan kurangnya pengeluaran energi dalam tubuh dan juga dapat menimbulkan berbagai penyakit tanpa disadari dan dapat terjadi. Aktivitas fisik yang menurun, misalnya perilaku malas dimana hanya melakukan aktivitas di dalam

daripada di luar rumah, misalnya bermain game, menonton televisi atau media elektronik lainnya mulai dari jalan kaki, bersepeda atau naik turun tangga. Mengurangi energi dan keseimbangan positif dimana energi yang masuk lebih banyak dari pada keluarannya. (Hafis Amanattasadi, 2020).

(Muflihah dan Wardhani, 2021) melakukan kajian dengan meninjau sejumlah dokumen terkait aktivitas sedentary selama pandemi dari 11 negara termasuk Indonesia. Kesimpulannya, ada bukti bahwa semua penilaian mengidentifikasi perilaku menetap selama pandemi. Hasil riset Ipsos melaporkan bahwa aktivitas fisik masyarakat Indonesia menurun ketika hanya di rumah selama pandemi, 35% aktivitas fisiknya menurun karena mengurangi aktivitas fisik, 11% tidak melakukan aktivitas fisik di rumah selama pandemi, dan 31% orang, aktivitas fisik mereka tidak berubah bahkan ketika mereka hanya di rumah. (Bayu, 2020)

Penelitian (Tamimy, 2021) melaporkan bahwa ada perbedaan aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi, 70,9% memiliki kualitas tidur yang buruk. Faktor penyebab hilangnya aktivitas fisik responden karena hanya melakukan kegiatan daring yang menyita waktu untuk mengerjakan dan tidak dapat melakukan aktivitas fisik lain. Aktivitas yang pasif dapat berefek negatif pada kualitas tidur (Tamimy, 2021). Pada penelitian (Baso, 2018) menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dimana murid-murid yang aktivitas fisiknya tergolong aktif mengalami kualitas tidur baik 2,5 kali lebih besar daripada murid yang aktivitas fisiknya tergolong tidak aktif. Namun terdapat hasil pada penelitian (Sofiah, 2020), menyatakan pada aktivitas yang tinggi mendapatkan kualitas tidur yang buruk, selain itu (Sofiah, 2020), melaporkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati pondok pesantren.

Hasil studi pendahuluan di SMPN 2 Tayu pada bulan Oktober 2021 terdapat 566 siswa, dimana dimasa pandemi ini kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring, dan tidak ada kegiatan aktif di sekolah. Peneliti melakukan wawancara pada 11 siswa didapatkan aktivitas fisik yang dilakukan remaja dalam masa pandemi paling banyak yakni mengerjakan tugas sekolah, duduk santai dan menonton tv serta tidur, namun sebagian besar remaja menggunakan waktunya untuk bermain gadget. Hasil lain didapatkan 6 siswa mengatakan sering tidur larut malam karena bermain game online, dan 5 siswa lainnya mengatakan tidak suka begadang dan dapat tidur dengan cepat, namun 7 siswa mengatakan merasa kepanasan saat tidur malam dan sering terbangun dini hari karena merasa ingin ke kamar mandi, 4 siswa mengatakan bisa tidur dengan nyenyak tanpa ada gangguan, 5 siswa mengatakan kualitas tidur dalam satu minggu yang lalu merasa sangat kurang karena tidak bisa tidur karena terlalu lama melihat vidio dan 6 siswa mengatakan kualitas tidurnya baik, dimana siswa bisa tidur nyenyak tanpa terbangun pada malam hari, dan bisa tidur selam 8 jam

Dari ulasan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai” hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu”

B. Rumusan Masalah

Masa pandemi ini pasti berdampak pada aktivitas yang dilakukan pada segala usia khususnya remaja, dimana remaja ini hanya beraktivitas di dalam rumah dan diluar rumah hanya untuk melakukan kegiatan pendidikan, hal ini kemungkinan dapat mempengaruhi kualitas tidur dari remaja. Remaja harus memiliki perilaku hidup sehat dengan salah satunya terpenuhi kualitas tidurnya agar menjaga imun tubuh tetap kuat. Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka permasalahan yang disajikan dalam penelitian ini adalah “adakah

hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran aktivitas fisik pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu
- b. Mendeskripsikan gambaran kualitas tidur remaja pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu
- c. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi remaja

Menambah informasi agar menjaga aktivitas fisik selama pandemi

2. Bagi Perawat

Memberikan pengetahuan dan informasi keterkaitan dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja

3. Bagi institusi pendidikan

Menyediakan data terkait gambaran aktivitas fisik untuk membantu lembaga mengembangkan pedoman aktivitas fisik bagi remaja untuk mendukung pembelajaran selama pandemi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan referensi aktivitas fisik dan kualitas tidur yang nantinya bisa menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya