

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan perilaku fisiologis dan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia. Manusia menghabiskan hampir 1/3 dari total waktu di dalam hidupnya untuk tidur. Tidur yang sehat ditandai dengan durasi yang cukup, kualitas yang baik, waktu yang tepat dan tidak adanya gangguan atau penyakit tidur. Tidur memiliki peran penting dalam fungsi metabolisme, kekebalan tubuh, memori, belajar dan fungsi vital lainnya. Tidur juga memiliki berbagai manfaat seperti meningkatkan suasana hati, menyegarkan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol kadar gula darah, dan mengurangi stres (Medic dkk. 2017). Menurut Hirshkowitz dkk. (2015) orang dewasa muda memerlukan waktu untuk tidur yakni 7 sampai 9 jam setiap malam. Tidur yang baik penting bagi mereka yang melakukan aktivitas fisik secara teratur, tidur memungkinkan tubuh pulih dari hari sebelumnya. Tidur yang cukup setelah berolahraga dapat memperkuat otot dan jaringan tubuh, yang dapat membantu mengatasi kelelahan dan menghindari dari cedera terkait olahraga. Masalah pada tidur berdampak luas pada pengurangan kuantitas dan kualitas tidur (Medic dkk. 2017). Kurang tidur dapat berdampak buruk pada kemampuan berkonsentrasi, kemampuan membuat keputusan dan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari (Nilifda dkk. 2016). Selain itu kurang tidur dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, depresi, bahkan kematian dini. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok

yang rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini mungkin disebabkan beban akademik yang besar, durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, tugas dan tanggung jawab yang berat (Azad dkk. 2015). Menurut studi di Lithuania yang dilakukan oleh Preišegolavičiūtė dkk. (2010) yang membandingkan masalah tidur pada mahasiswa kedokteran dengan mahasiswa hukum dan ekonomi menyimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi tidur yang buruk dibanding mahasiswa hukum dan ekonomi.

Gangguan tidur merupakan masalah yang sering dijumpai di masyarakat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Yogyakarta oleh Apriana dkk. (2015) sebanyak 54% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor medis maupun non medis. Faktor medis yang mempengaruhi gangguan tidur termasuk berbagai penyakit kronis seperti asma dan dermatitis atopik serta neuropsikiatri. Sedangkan Faktor non-medis yang mempengaruhi gangguan tidur meliputi pubertas, kebiasaan tidur, status sosial ekonomi, kondisi kehidupan keluarga, gaya hidup, dan lingkungan (Amalina dkk. 2016). Pada tahun 2011 *National sleep foundation* (NSF) melakukan survey yang melibatkan 1.508 responden yang dibagi dalam 4 kelompok usia yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar 4 kelompok usia tersebut mengaku jarang tertidur pulas dengan persentase tertinggi pada usia 19-29 tahun yakni sekitar 51%.

Kualitas tidur memiliki 5 atribut seperti efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, dan aspek subjektif lain seperti kepulasan dan kedalaman tidur . Seseorang dikatakan mendapatkan tidur berkualitas ketika tidak menunjukkan tanda-tanda

kurang tidur dan tidak ada masalah pada tidurnya. Gangguan tidur kerap terjadi pada orang dewasa muda, terutama pada mahasiswa yang dapat menyebabkan konsentrasi yang buruk saat belajar dan masalah kesehatan (Nilifda dkk. 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nilifda dkk. (2016) yang dilakukan kepada 177 mahasiswa kedokteran di FK UNAND, diperoleh hasil sebanyak 78 orang (44%) mahasiswa kedokteran mempunyai kualitas tidur yang baik dan 99 orang (53%) mempunyai kualitas tidur buruk.

Terdapat ayat al-quran yang mengatakan agar manusia bekerja pada siang hari dan tidur pada malam harinya yaitu di dalam surat Al-Furqaan ayat ke-47, Allah SWT bersabda :

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

“Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha” (Q.S. Al-Furqan (25):47)

Terdapat juga ayat al-quran yang menyebutkan :

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ
يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang

demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”
(Q.S. Ar-Rum (30) :23)

Berdasar ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa malam hari adalah waktu paling baik untuk tidur. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa hormon melatonin lebih banyak dilepas pada waktu malam hari.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik dan kualitas tidur erat kaitannya karena semakin baik tingkat aktivitas maka semakin baik pula kualitas tidur seseorang. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan dapat tidur lebih cepat karena tahap tidur NREM dipersingkat. Aktivitas fisik dapat sebagai terapi non farmakologi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur (Wang & Boros, 2021).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki beragam manfaat untuk kesehatan otak, seperti dapat membantu menjaga keterampilan berpikir, belajar, mengurangi risiko depresi dan kecemasan dan dapat membantu tidur menjadi lebih nyenyak. Selain untuk kesehatan otak aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mengontrol berat badan, mengurangi risiko terkena penyakit sistemik seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, sindrom metabolik dan kanker serta bermanfaat untuk memperkuat tulang dan otot tubuh. (CDC, 2022).

Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan peluang untuk hidup lebih lama. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maurice dkk. (2022) yang melibatkan 4840 peserta, memperkirakan bahwa sekitar 110.000 kematian per tahun dapat dicegah

jika orang dewasa di AS yang berusia antara 40 hingga 85 tahun atau lebih meningkatkan aktivitas fisik mereka dalam jumlah kecil yaitu, 10 menit per hari (Maurice dkk. 2022). Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Paluch dkk. (2022) yang menemukan bahwa mengambil lebih banyak langkah per hari dikaitkan dengan risiko kematian yang rendah, dengan risiko yang meningkat untuk orang dewasa yang lebih tua (berusia 60 tahun) sekitar 6000-8000 langkah per hari dan untuk orang dewasa yang lebih muda (berusia <60 tahun) sekitar 8000-10.000 langkah per hari.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter FKIK UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diangkat pada Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui aktivitas fisik pada Mahasiswa Prodi Pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
 - b. Mengetahui kualitas tidur pada Mahasiswa Prodi Pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
 - c. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Prodi Pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai aktivitas fisik terutama hubungannya dengan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan menambah kemampuan serta pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai aktivitas fisik serta manfaatnya

c. Bagi institusi penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian - penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

No	Judul dan Peneliti	Variabel	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di desa Sumerta Kelod (Dewi dkk. 2020)	Variabel bebas: kualitas tidur Variabel terikat: aktivitas fisik	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia lanjut di Desa Sumerta Kelod	Persamaan: Pada variabel bebas dan terikat, pada tujuan penelitian, desain penelitian Perbedaan: Lokasi penelitian, responden dan waktu penelitian
2	Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 22 Pontianak (Triyani, 2019)	Variabel bebas : aktivitas fisik dan kualitas tidur Variabel terikat : obesitas	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja.	Persamaan: Pada variabel bebas yaitu aktivitas fisik, desain penelitian Perbedaan: Lokasi penelitian, responden dan waktu penelitian
3	<i>Association between sleep quality and physical activity in saudi arabian university students</i> (Mahfouz dkk. 2020)	Variabel bebas : kualitas tidur Variabel terikat : aktivitas fisik	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa universitas Saudi Arabia	Persamaan : Pada desain penelitian, pada tujuan penelitian Perbedaan : Pada variabel bebas dan terikat, lokasi penelitian, responden dan waktu penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian