

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis, ketika seseorang istirahat atau tidur, tubuh akan melaksanakan rencana pengembalian energi hingga tubuh kembali pada kondisi yang maksimal. Kebutuhan tidur yang baik ditetapkan oleh mutu serta kuantitas tidur yang dipengaruhi berbagai faktor seperti penyakit, gaya hidup, stress, lingkungan, serta aktivitas fisik (Rahmawati, 2019). Pondok pesantren mempunyai ciri khas tersendiri yaitu dimana kehidupan yang berbeda dengan kehidupan di luar pondok pesantren, ketika masuk pesantren anak harus mampu menjadi santri yang mandiri, menerima apa adanya fasilitas dari pondok, ruang gerak yang terbatas untuk beraktivitas, padatnya aktivitas ketika sekolah dan di asrama, harus bisa memenejemen waktu dengan baik, segala bentuk kebutuhan harus ditangani sendiri, dan mengikuti padatnya jadwal dan kegiatan yang diberikan oleh pihak pondok (Al-Farisi, 2018).

Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC), kurang tidur adalah masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (Baso, 2019). Dalam jurnal kesehatan (Sofiah, 2020). Indonesia melaporkan lebih dari 90% remaja di Indonesia tidur <8-10 jam sehari. Pada penelitian serupa 10% remaja



dilaporkan tidur kurang dari 6 jam sehari. (National Sleep Foundation, 2015). Berdasarkan studi pendahuluan awal di Asrama Ibnu Siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang di peroleh keterangan bahwa dari jumlah 10 santriwan, terdapat 8 (80%) orang santri mengalami tidur kurang dari 5-6 jam/hari. Gangguan tidur yang di alami berupa sulit tidur, sering terbangun tengah malam, sehingga mengakibatkan malas dan mengantuk disiang hari.

Kehidupan pondok pesantren sangatlah berbeda dengan kehidupan luar, khususnya di asrama Ibnu Siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang, dimana aktivitas fisik yang begitu padat ketika sekolah dan di asrama, santri memiliki jadwal kegiatan untuk istirahat tidur yaitu 6 jam pukul 22.00-04.00, akan tetapi juga digunakan untuk waktu belajar ataupun kegiatan pribadi, sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur, yang nantinya bisa menyebabkan, pusing, sering mengantuk, dan lain-lain.

Orang dengan kekurangan tidur memiliki resiko lebih besar mengalami kegagalan jantung kongestif, keadaan jantung mengalami kelemahan dalam memompa darah keseluruh tubuh sehingga terjadi ketidakseimbangan tubuh dan akan merusak organ-organ lainnya (Kaparang, 2020). Kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada remaja dapat mempengaruhi prestasi akademik karena dapat menurunkan motivasi untuk berpartisipasi di sekolah, penurunan kewaspadaan dan konsentrasi, remaja cepat marah, impulsif, serta memperlihatkan kesedihan (Mariyana, 2020).

Kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Keletihan akibat aktivitas yang tinggi membutuhkan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah



melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih mudah untuk tidur karena tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) diperpendek (Mansur, 2016).

WHO merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit perminggu atau 30 menit perhari. Kebugaran jasmani, aktivitas fisik yang baik dan teratur berkontribusi terhadap kesehatan serta kebahagiaan yang optimal (Tamimy, 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik, seseorang yang berlebihan melakukan aktivitas fisik akan mengakibatkan susah tidur disebabkan oleh peningkatan suhu tubuh sehingga merasa tidak nyaman ketika istirahat, tetapi aktivitas yang tidak berlebihan bisa memberikan rasa nyaman saat tidur, ini di akibatkan penurunan suhu tubuh ketika istirahat sehingga bisa memberikan rasa nyaman (Okatiranti, 2015).

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentan “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Santri Asrama Ibnu Siena Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan secara singkat dalam latar belakang maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut “Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang?”



1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja santri asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada remaja santri asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang.
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya terutama yang hubungannya dengan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

2. Bagi peneliti

Sebagai bahan belajar menerapkan ilmu teori dan pengembangan kemampuan analisis serta berfikir kritis dalam menganalisis masalah yang ada di lapangan.



1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Akademis

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan sumber kepustakaan dibidang kesehatan khususnya tentang Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri

2. Bagi Instansi

Memberi informasi hubungan aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kualitas tidur dan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kualitas tidur.

3. Bagi Responden

Untuk menambah wawasan bagi para responden agar lebih mengerti tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri, sehingga responden dapat mengetahui hal tersebut.

