

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sejak dunia memasuki era teknologi sekarang ini, popularitas perangkat elektronik seperti *smartphone* dan tablet meningkat dan hampir semua orang menggunakan perangkat elektronik dan perangkat tersebut sudah menjadi bagian hidup sehari-hari. Karena waktu penggunaan perangkat teknologi meningkat berarti waktu untuk melakukan aktivitas fisik menurun.<sup>1</sup> Menurut Laporan Nasional Riskesdas 2018 proporsi aktivitas fisik di Indonesia 66,5% cukup dan 33,5% kurang, dengan kelompok umur 15-19: 50,4% cukup dan 49,6% kurang, 20-24: 66,8% cukup dan 33,2% kurang.<sup>2</sup> Menurut penelitian Riskawati et al. pada mahasiswa kedokteran, dari 90 mahasiswa 54 (60%) memiliki aktivitas fisik yang buruk.<sup>3</sup> Penurunan dari aktivitas fisik sehari-hari bisa menyebabkan berbagai macam masalah seperti tekanan darah tinggi dan kadar gula tubuh, berat badan tinggi atau BMI tinggi, merusak pola tidur, dan merusak respons imun dan metabolisme.<sup>1</sup>

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh, dihasilkan dari kontraksi pada otot rangka yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi di atas tingkat metabolisme istirahat.<sup>4</sup> Melakukan aktivitas fisik adalah salah-satu obat non-farmakologi untuk memperbaiki kualitas tidur. Keuntungan dari aktivitas fisik ialah tidak mahal karena aktivitas fisik yang bisa dilakukan adalah aktivitas hari-hari yang normal seperti berjalan, aktivitas moderat seperti yoga, dan aktivitas berat seperti berlari.<sup>5</sup> Dari studi *cross-sectional* yang dilakukan, ditemukan bukti bahwa remaja yang aktif melakukan aktivitas fisik memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibanding anak remaja yang kurang aktif.<sup>6</sup>

Tidur adalah perilaku yang aktif dan berulang dengan bermacam-macam fungsi. Fungsi dari tidur adalah perbaikan dan pertumbuhan, bisa berfungsi juga untuk konsolidasi memori, dan proses *restorative*.<sup>7</sup> Karena itu kekurangan atau ketiadaan tidur bisa menyebabkan gangguan perhatian, memori, gangguan fisik dan mental.<sup>5</sup> Yang menentukan apabila tidur itu sudah cukup atau tidak adalah kualitas tidur. Jika kualitas tidur buruk, itu akan berdampak secara negatif pada tubuh.<sup>8</sup> Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, namun pada orang dewasa biasanya membutuhkan sekitar tujuh jam sampai sembilan jam tidur pada malam hari. Pada

remaja sekitar sembilan jam, dan anak-anak lebih dari sembilan jam tergantung umur anak.<sup>9</sup> Kekurangan tidur adalah salah-satu masalah yang timbul di abad ke-21. Di abad ke-21 ini, karena kesibukan hari-hari, kita lebih memilih untuk mengurangi waktu tidur kita dengan harapan bahwa tidak ada masalah besar yang timbul dari situ, namun sebaliknya kekurangan atau tidur yang kurang baik memiliki konsekuensi yang besar dan bisa merusak kinerja neurokognitif dan psikomotorik.<sup>7</sup> Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Bianca et al. pada mahasiswa kedokteran, dari 206 mahasiswa, 137 (66,5%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan 69 (33,5%) mahasiswa memiliki kualitas tidur baik.<sup>10</sup> Selain dari itu, menurut penelitian Bangun et al. pada mahasiswa kedokteran, dari 100 mahasiswa, 80 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.<sup>11</sup> Dari sini bisa diambil sebuah kesimpulan bahwa kualitas tidur mahasiswa kedokteran tergolong kurang baik.

Meskipun aktivitas fisik pada mahasiswa fakultas kedokteran baik namun kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran tergolong kurang baik sedangkan mahasiswa kedokteran memerlukan istirahat yang baik karena jadwal kuliah mereka yang padat. Oleh sebab itu, peneliti hendak meneliti apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pada penelitian yang dilakukan oleh Bulan et al. ditemukan bahwa aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa FK USU tidak ada hubungan.<sup>12</sup> Oleh karena itu, peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- 1.3.1 Gambaran Aktivitas Fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- 1.3.2 Gambaran Kualitas Tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- 1.3.3 Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur
- 1.3.4 Apakah Aktivitas Fisik sedang dan berat menyebabkan Kualitas Tidur yang baik

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- i. Mengetahui gambaran Aktivitas Fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- ii. Mengetahui gambaran Kualitas Tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- iii. Mengetahui apakah Aktivitas Fisik sedang dan berat menyebabkan Kualitas Tidur yang baik

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Praktis**

- Menjadi informasi edukasi bagi masyarakat mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.
- Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai kepentingan aktivitas fisik.

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

- Memberikan pengertian lebih dalam mengenai korelasi antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada penulis.
- Berguna sebagai informasi dan sarana edukasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.