

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu dan teknologi masa kini semakin pesat. Banyak kehidupan manusia yang terbantu oleh teknologi canggih, sehingga banyak kegiatan manusia yang dapat dikerjakan oleh teknologi-teknologi tersebut. Tidak mustahil jika aktivitas dan gerak manusia modern saat ini lebih minimalis dibandingkan dengan era sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian Ekelund et al (2019) dan Keadle et al (2017) menunjukkan bahwa tingkat perilaku *sedentary* yang tinggi berkaitan dengan penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe-2 serta mortalitas kardiovaskular, dan kanker. Sedangkan aktivitas fisik harus tetap dijalankan supaya metabolisme tubuh tetap berjalan dengan baik. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan supaya melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit setiap minggu atau 30 menit setiap hari. Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik dan teratur berkontribusi terhadap kesehatan dan kebahagiaan yang optimal (Corbin & Lindsey, 1997).

Selain aktivitas fisik, tidur yang cukup juga menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. Namun, sering kali kegiatan tersebut dianggap sebagai suatu aktivitas yang tidak memerlukan perhatian khusus. Tidur terlarut malam dan tidak teratur menyebabkan tubuh sulit untuk berelaksasi (Barnard, 2002).

Remaja cenderung tidur lebih malam dibanding kelompok usia lainnya. Tuntutan sosial membuat mereka harus bangun dan beraktivitas sejak pagi. Akibatnya, sebagian besar remaja tidur malam kurang dari 8 jam. Meski seolah sepele, kurangnya waktu tidur remaja bisa memicu berbagai masalah sosial dalam keluarga dan masyarakat serta menimbun berbagai penyakit saat mereka dewasa.

Setiap individu memiliki pola jam biologis, manusia normal akan lebih banyak melakukan aktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari (Agustin, 2012). Perubahan irama fisiologis tubuh berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam yang teratur, irama tersebut dikenal sebagai irama sirkadian (Barnard, 2002).

Tidur sangat berperan penting dalam proses belajar dan berpikir. Apabila tidak memiliki waktu tidur yang cukup dan teratur maka bisa mengakibatkan kemampuan kognitif terganggu. Hal ini akan berdampak kepada tingkat kewaspadaan, perhatian, penalaran dan pemecahan masalah. Remaja yang memiliki pola tidur buruk akan mengganggu aktivitas lainnya karena konsentrasi berkurang, kesehatan mental terganggu, kesehatan fisik menurun, obesitas dan tampak lebih tua karena sel-sel di tubuh mengalami degenerasi termasuk sel kulit.

Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya kualitas tidur. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan

bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah atau kuliah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang, banyak remaja yang kurang memperhatikan waktu tidur mereka dan sangat sedikit melakukan aktivitas fisik. Peneliti mengamati selama beberapa hari, banyak remaja yang masih berkumpul diluar rumah pada jam 11 sampai 12 malam, padahal pada pagi hari mereka melakukan aktivitas harian seperti berangkat ke kampus, kerja dan lain sebagainya. Para remaja yang belum tidur diatas jam 10 malam dan berada didalam rumah, biasanya masih belum tidur dikarenakan sebagian dari mereka berkegiatan seperti mengerjakan tugas, bermain *gadget*, dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Warga Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang”, untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur warga setempat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang, dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Aktivitas fisik yang masih kurang karena adanya kemajuan teknologi yang mengakibatkan banyak remaja melakukan kegiatan secara online.
2. Waktu tidur yang tidak ideal, namun mereka harus melakukan kegiatan pada pagi hari.

3. Waktu tidur yang tidak ideal, namun mereka harus melakukan kegiatan pada pagi hari.
4. Aktivitas harian remaja pada siang hari sangat padat, sehingga tidak bisa meluangkan waktu untuk tidur.
5. Belum diketahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka cakupan masalah pada penelitian ini dibatasi pada hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada warga remaja perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan menjadi “Apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada warga remaja di perumahan Dukuh Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang?”.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja di perumahan Dukuh Pinggir Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, memberi gambaran tentang tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi masyarakat, untuk memberi informasi hubungan aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kualitas tidur dan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kualitas tidur.
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian dapat digunakan untuk menambah referensi pada penelitian selanjutnya.