

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia yang mendukung aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan bermasyarakat, khususnya di kawasan perumahan, keberadaan fasilitas penunjang memiliki peran penting sebagai sarana untuk mendukung interaksi sosial sekaligus meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Salah satu bentuk fasilitas penunjang tersebut adalah sarana untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik telah terbukti secara signifikan mampu membantu mengurangi gejala berbagai penyakit, serta berfungsi sebagai bagian dari upaya penanganan (treatment) terhadap sejumlah kondisi kesehatan, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan obesitas (Ariesa Farida, Irwana Zulfia Budiono, Widyanesti Liritantri & Sipayung, 2022). Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kebugaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu kelompok yang memiliki tuntutan aktivitas tinggi namun sering kali kurang mendapat perhatian dalam aspek kebugaran jasmani adalah ibu rumah tangga.

Ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga, merawat anak, serta menjalankan berbagai tugas domestik lainnya. Aktivitas ini membutuhkan kondisi fisik yang prima agar dapat dilakukan dengan baik. Namun, dalam menjalankan perannya, ibu rumah tangga sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani mereka, salah satunya adalah kurangnya kualitas tidur. Berdasarkan laporan dari National Sleep Foundation (2020) mengungkapkan bahwa perempuan terutama ibu rumah tangga lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat beban kerja domestik yang tinggi dan perubahan pola tidur karena mengurus anak.

Kualitas tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam proses pemulihan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga keseimbangan hormon yang berpengaruh terhadap metabolisme tubuh (Walker, 2017). Sebaliknya, kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan kronis, stres, gangguan metabolisme, hingga penurunan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas, hipertensi, diabetes, dan gangguan kardiovaskular (Hirshkowitz et al., 2015). Dalam konteks ibu rumah tangga, kualitas tidur sering kali terganggu akibat berbagai faktor seperti tekanan pekerjaan rumah tangga yang tinggi, tanggung jawab mengurus anak, jadwal tidur yang tidak teratur, serta beban psikologis

yang berlebihan. Banyak ibu rumah tangga yang mengorbankan waktu tidur mereka untuk menyelesaikan pekerjaan rumah atau merawat anak-anak yang masih kecil. Akibatnya, mereka mengalami kelelahan yang berkepanjangan dan mengalami penurunan kebugaran jasmani yang dapat berdampak pada produktivitas dan kualitas hidup mereka.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Medic, Wille, and Hemels 2017), kurang tidur secara terus-menerus dapat menyebabkan peningkatan kadar kortisol dalam tubuh yang berkontribusi pada peningkatan berat badan dan menurunnya kebugaran jasmani. Selain itu, individu yang kurang tidur cenderung memiliki motivasi rendah untuk berolahraga, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kebugaran mereka. Hal ini sangat relevan bagi ibu rumah tangga yang memiliki keterbatasan waktu dan energi untuk menjaga pola hidup sehat.

Sebuah studi lain yang dilakukan oleh Grandner et al. (2010) menunjukkan bahwa durasi dan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kapasitas aerobik dan kekuatan otot, yang merupakan indikator utama dari kebugaran jasmani. Dengan demikian, menjaga kualitas tidur menjadi hal yang sangat penting bagi ibu rumah tangga untuk tetap aktif dan sehat dalam menjalankan tugas sehari-hari mereka.

Di lingkungan Gang Pepaya VI, Jakarta Utara, ibu rumah tangga memiliki berbagai rutinitas harian yang padat, termasuk mengurus anak, memasak, membersihkan rumah, serta aktivitas lainnya yang memerlukan energi fisik yang besar. Namun, minimnya kesadaran akan pentingnya kualitas tidur

menyebabkan banyak ibu rumah tangga yang mengalami gangguan kesehatan akibat kurang tidur. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana kualitas tidur memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

Dengan meneliti pengaruh kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani pada kelompok ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai pengaruh antara kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran serta rekomendasi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu rumah tangga melalui pola tidur yang lebih baik.

B. Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang yang diuraikan di atas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kebugaran jasmani;
2. Kualitas tidur yang buruk dapat mengurangi fungsi kognitif;
3. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental;
4. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi risiko terkena penyakit kronis;
5. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kapasitas aerobik dan kekuatan otot.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani, khususnya pada aspek daya tahan kardiovaskular. Subjek

penelitian dibatasi pada ibu rumah tangga usia 28–59 tahun yang berdomisili di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara. Batasan ini ditetapkan agar penelitian lebih terarah dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran jasmani terhadap ibu rumah tangga di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Akademis

- a. Menambah wawasan dan menjadi referensi bagi penelitian- penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kualitas tidur dan kebugaran jasmani.
- b. Mengembangkan kajian ilmiah mengenai pengaruh antara pola tidur dan tingkat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi bagi ibu rumah tangga mengenai pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kebugaran jasmani serta rekomendasi terkait pola tidur yang sehat.
- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi ibu rumah tangga dalam mengatur pola tidur yang lebih baik demi menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka.

3. Manfaat Sosial

- a. Hal ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi tenaga kesehatan maupun pihak terkait dalam merumuskan strategi peningkatan kesadaran masyarakat mengenai urgensi tidur yang berkualitas demi mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani.
- b. Mendorong adanya program atau kegiatan sosial yang dapat membantu ibu rumah tangga dalam meningkatkan kebugaran jasmani mereka, seperti senam pagi, olahraga bersama, atau konsultasi kesehatan mengenai pola tidur dan manajemen stres.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan ibu rumah tangga dapat lebih memperhatikan pola tidur mereka sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang kesehatan masyarakat dan menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait dalam meningkatkan kesejahteraan ibu rumah tangga di Indonesia.