

**”PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN
ROROTAN”**



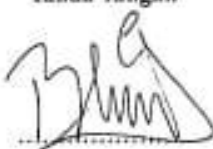
**Fikri Agus Haikhal
(1603622056)**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

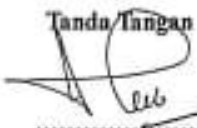
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		23/7 2026
dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N NIP. 198504192015041002		

Pembimbing II		26/7 2026
Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs ALK NIP. 196111142000031001	Ketua		21/7 2026
2. Randika Arrady, S.Or., M.Biomed NIP. 199409252025061005	Sekretaris		22/7 2026
3. dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		23/7 2026
4. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016	Anggota		26/7 2026
5. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005	Anggota		21/7 2026

Tanggal Lulus: 16 Juli 2026

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fikri Agus Haikhal
NIM : 1603622056
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : fikriagushaikhal08@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (...) yang berjudul :
PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU
RUMAH TANGGA DI KELURAHAN ROROTAN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Juli 2026

Penulis

(Fikri Agus Haikhal)

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Fikri Agus Haikhal

(1603622056)

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN ROROTAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pada ibu rumah tangga di Kelurahan Rorotan, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih tingginya angka gangguan kualitas tidur pada ibu rumah tangga yang dipengaruhi oleh beban aktivitas sehari-hari, stres, dan kurangnya aktivitas fisik yang teratur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 20 ibu rumah tangga yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas uji *Shapiro wilk* dan uji hipotesis *paired sample t-Test* dengan bantuan program spss. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar 12,70 dan menurun menjadi 4,05 setelah intervensi latihan jalan kaki. Sebelum intervensi, seluruh responden (100%) berada pada kategori kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi sebanyak 18 responden (90%) berada pada kategori kualitas tidur baik. Hasil uji *Paired sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur ibu rumah tangga. Dengan demikian, latihan jalan kaki dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik ringan yang efektif, mudah, aman, dan ekonomis untuk meningkatkan kualitas tidur ibu rumah tangga.

Kata kunci : Latihan jalan kaki, kualitas tidur, ibu rumah tangga, aktivitas fisik, dan PSQI.

ABSTRACT

THE EFFECT OF WALKING EXERCISE ON SLEEP QUALITY OF HOUSEWIVES IN ROROTAN VILLAGE

This study aimed to determine the effect of light walking exercise on the sleep quality of housewives in Rorotan Village, Cilincing District, North Jakarta. This research was motivated by the high prevalence of sleep quality problems among housewives due to daily workloads, stress, and lack of regular physical activity. This study employed a quantitative method using a one-group pretest-posttest pre-experimental design. The sample consisted of 20 housewives selected through total sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and Paired Sample t-Test with SPSS software. The results showed that the mean sleep quality score decreased from 12.70 before the intervention to 4.05 after the intervention. Prior to the intervention, all respondents (100%) had poor sleep quality, while after the intervention, 18 respondents (90%) achieved good sleep quality. The Paired Sample t-Test revealed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of light walking exercise on the sleep quality of housewives. Therefore, walking exercise can be recommended as an effective, safe, simple, and low-cost physical activity intervention to improve sleep quality among housewives.

Keywords: walking exercise, sleep quality, housewives, physical activity, PSQI.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Esa atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul ” PENGARUH LATIHAN JALAN KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU RUMAH TANGGA DI KELURAHAN ROROTAN” dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Dalam prosesnya, penulis mendapat banyak dukungan, arahan, serta bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ.
2. Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan.
3. Sri Indah S.T., M.Or., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi akademik selama penulis menempuh Pendidikan di Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. dr. Bazzar Ari Migra Sp.N, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. Dinan Mitsalina, M. Or, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan motivasi selama penulis menimba ilmu.
7. Bapak Almarhum AIPTU Mad Arid dan Mama Manawiyah, S.pd. yang telah memberikan cinta dan kasih sayang, doa, motivasi, dan dukungan baik secara moral maupun materi serta menuntun penulis hingga sejauh ini.
8. Kepada Kakak saya Apt. Devi Putri Utami, S. Farm. tercinta atas kebaikan dan dukungannya dalam membantu biaya perkuliahan penulis.
9. Terimakasih kepada teman saya Nur Lathifah, S.M. yang sudah memberikan semangat dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 24 Juli 2026

(Fikri Agus Haikhal)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
1. BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
2. BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Hakikat Kualitas Tidur.....	8
1. Definisi Kualitas Tidur	8
2. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur.....	11
B. Latihan Jalan Kaki.....	13
1. Definisi	13
2. Tahapan Latihan Jalan Kaki.....	15
3. Prinsip Latihan Jalan Kaki.	16
4. Manfaat Latihan Jalan Kaki	18
C. Kerangka Berpikir	20

D. Hipotesis Penelitian.....	21
3. BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Metode Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Teknik Analisis Data.....	32
H. Hipotesis Statistika.....	33
4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data	35
a. Statistik Deskriptif Kualitas Tidur Sebelum Latihan Jalan Kaki	36
b. Frekuensi	36
c. Statistik Deskriptif Kualitas Tidur Setelah Latihan Jalan Kaki	38
d. Frekuensi	38
B. Uji hipotesis	40
a. Uji Normalitas	40
b. Uji Hipotesis.....	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
LAMPIRAN	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Prevalensi Gangguan Tidur.....	10
Tabel 2.2 Skor Kualitas Tidur	10
Tabel 3.1 Kuesioner PSQI	24
Tabel 3.2 Kisi- kisi PSQI	26
Tabel 3.3 Program Latihan Jalan (WHO, 2020)	29
Tabel 4. 1 Karakteristik Subjek Penelitian	35
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Kualitas Tidur Sebelum Latihan Jalan Kaki	36
Tabel 4. 3 Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Latihan Jalan Kaki.....	37
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Kualitas Tidur Setelah Latihan Jalan Kaki	38
Tabel 4. 5 Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Latihan Jalan Kaki	39
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	40
Tabel 4. 7 Paired Samples Test	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan Latihan Jalan Kaki.....	15
Gambar 2. 2 Diagram Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 4. 2 Grafik Lingkaran <i>Pretest</i>	37
Gambar 4. 3 Grafik Lingkaran <i>Posttest</i>	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 2. Kuesioner PSQI (<i>Pretest</i>).....	52
Lampiran 3. Kuesioner Setelah Intervensi.....	57
Lampiran 4. Kegiatan Minggu Pertama.....	62
Lampiran 5. Kegiatan Minggu Kedua.....	63
Lampiran 6. Kegiatan Minggu Ketiga	64
Lampiran 7. Kegiatan Minggu Keempat	65
Lampiran 8. Kegiatan Minggu kelima	66
Lampiran 9. Kegiatan Minggu Keenam.....	67
Lampiran 10. Pengisian Kuesioner Sesudah Latihan Jalan Kaki.....	68
Lampiran 11. Data Mentah Statistik Deskriptif	69
Lampiran 12. Data Statistik Deskripsi Sebelum Latihan Jalan Kaki.....	70
Lampiran 13. Data Statistik Deskripsi Sesudah Latihan Jalan Kaki.....	70
Lampiran 14. Hasil Normalitas Data	71
Lampiran 15. Uji Hipotesis.....	71
Lampiran 16. Skor PSQI.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh, baik secara fisik maupun psikologis. Tidur yang berkualitas tidak hanya ditandai dengan lamanya durasi tidur, tetapi juga mencakup kedalaman tidur, kontinuitas tidur, serta kondisi tubuh yang terasa segar saat bangun (Buysse et al., 1989) . Dalam jangka panjang, kualitas tidur yang buruk diketahui berhubungan dengan meningkatnya risiko berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, obesitas, serta gangguan kesehatan mental (Medic et al., 2017). Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu indikator penting dalam menilai status kesehatan seseorang secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Permasalahan kualitas tidur saat ini telah menjadi isu kesehatan global yang signifikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Perubahan gaya hidup modern, seperti penggunaan perangkat digital yang berlebihan, tekanan pekerjaan, serta meningkatnya tingkat stres, merupakan faktor-faktor yang berperan dalam menurunkan kualitas tidur masyarakat. Hasil penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa penggunaan internet secara berlebihan berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya risiko gangguan tidur, sehingga perubahan perilaku sebelum tidur

menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kualitas tidur (Alimoradi et al., 2019). Kondisi ini memperlihatkan bahwa gangguan tidur bukan hanya masalah individu, tetapi telah berkembang menjadi fenomena kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak.

Di Indonesia, permasalahan kualitas tidur juga menunjukkan kecenderungan yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gangguan tidur berkaitan erat dengan peningkatan kejadian penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia (Kemenkes, 2018). Selain itu, beberapa penelitian nasional menunjukkan bahwa masyarakat dewasa di Indonesia banyak mengalami kualitas tidur yang kurang optimal akibat tekanan aktivitas sehari-hari dan pola hidup yang tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan yang erat dengan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan dan perlu mendapatkan perhatian dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan.

Berikut data terkait prevalensi gangguan tidur berdasarkan beberapa wilayah di dunia. Di wilayah global prevalensi gangguan tidur mencakup 27% populasi dunia, di wilayah asia 20-30% populasi dewasa, di Indonesia mencakup sampai 28% masyarakat dewasa, dan perempuan dewasa memiliki gangguan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Haghighi et al., 2019; Kemenkes, 2018; WHO, 2021).

Kelompok perempuan dewasa, khususnya ibu rumah tangga, merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh beban aktivitas yang cukup tinggi, tanggung jawab dalam mengurus keluarga, serta

tekanan psikologis yang seringkali tidak disadari. Aktivitas yang berlangsung sepanjang hari tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun mental, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur. Selain itu, tingginya tingkat stres serta berbagai tuntutan dalam kehidupan sehari-hari diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur (Bungard & Ailshire, 2013; Hisler et al., 2019).

Gangguan kualitas tidur pada ibu rumah tangga tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Kondisi kelelahan yang berkepanjangan dapat menurunkan produktivitas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta memengaruhi stabilitas emosi. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan dewasa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami peningkatan kelelahan dan gangguan emosional yang berdampak pada interaksi sosial (Putri & Sari, 2020). Dengan demikian, kualitas tidur menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam menjaga keseimbangan fungsi keluarga.

Selain faktor aktivitas dan psikologis, lingkungan juga berperan dalam menentukan kualitas tidur seseorang. Kondisi lingkungan yang kurang nyaman, seperti kebisingan, suhu ruangan yang tidak sesuai, serta pencahayaan yang berlebihan, dapat mengganggu proses tidur dan menyebabkan pola tidur menjadi tidak teratur. Faktor lingkungan ini seringkali tidak disadari, tetapi memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kualitas tidur individu (Dewi et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dalam mengatasi permasalahan kualitas tidur.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik diketahui memiliki manfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan otot, serta membantu mengatur ritme biologis tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang menjadi penyebab utama gangguan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang aktif (Suryani et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kualitas tidur.

Latihan jalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan oleh masyarakat, termasuk ibu rumah tangga. Aktivitas ini tidak memerlukan peralatan khusus, dapat dilakukan kapan saja, serta memiliki risiko yang rendah. Selain itu, latihan jalan kaki juga dapat memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan diketahui mampu meningkatkan sirkulasi darah, membantu relaksasi otot, serta berkontribusi dalam pengaturan ritme biologis tubuh yang berkaitan dengan pola tidur. Oleh karena itu, latihan jalan kaki berpotensi menjadi intervensi sederhana yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (WHO, 2020) *Sleep Medicine Reviews* melalui (Haghighy et al., 2019).

Di lingkungan Gang H. Makhtum, Kelurahan Rorotan, Jakarta utara, ibu rumah tangga memiliki berbagai rutinitas harian yang padat, termasuk membersihkan rumah, mengurus anak, memasak serta aktivitas lainnya yang memerlukan energi fisik

yang besar. Namun, minimnya kesadaran akan pentingnya kualitas tidur menyebabkan banyak ibu rumah yang mengalami gangguan Kesehatan akibat kurangnya tidur. Berdasarkan hasil wawancara mendalam sekitar 70% ibu rumah tangga yang mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, pentingnya untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana latihan jalan kaki memengaruhi tingkat kualitas tidur mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang dapat membantu memperbaiki pola tidur dan meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme relaksasi serta penurunan stres. Aktivitas fisik juga diketahui berperan dalam meningkatkan efisiensi tidur dan mengurangi gangguan tidur pada individu dewasa. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada kelompok lansia atau populasi umum, sehingga belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji ibu rumah tangga sebagai subjek penelitian. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut agar diperoleh pemahaman yang lebih kontekstual sesuai dengan kondisi kelompok tersebut (Haghighat et al., 2019; Kredlow et al., 2015)

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kualitas tidur pada ibu rumah tangga masih belum optimal akibat beban aktivitas sehari-hari dan faktor psikologis seperti stres dan kelelahan.

2. Belum banyak intervensi sederhana dan mudah diterapkan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu rumah tangga.
3. Sekitar 70% ibu rumah tangga mengalami gangguan tidur.
4. Terbatasnya penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pada ibu rumah tangga, khususnya di tingkat komunitas seperti Kelurahan Rorotan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian ini di batasi. Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak terlalu luas dan lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya di batasi dengan pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur tanpa membahas variabel lain di luar variabel tersebut.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur pada ibu rumah tangga di Kelurahan Rorotan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah wawasan dan menjadi referensi bagi penelitian- penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur.

- b. Mengembangkan kajian ilmiah mengenai pengaruh latihan jalan kaki terhadap kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi bagi ibu rumah tangga mengenai pentingnya latihan jalan kaki dalam menjaga kesehatan serta rekomendasi terkait pola tidur yang sehat.
- b. Menjadi bahan pertimbangan bagi ibu rumah tangga dalam mengatur pola tidur yang baik demi menjaga kesehatan 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 mendukung kesehatan.
- b. Mendorong adanya program atau kegiatan sosial yang dapat membantu ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesehatan. Seperti latihan jalan kaki, senam pagi, atau konsultasi kesehatan mengenai pola tidur.

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