

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.