

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk istirahat. Tidur menjadi kegiatan normal dan menjadi aktivitas yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari (Iqbal, 2017). *National Sleep Foundation* merekomendasikan durasi waktu tidur yang ideal adalah selama 7-9 jam. Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk akan membawa efek negatif untuk tubuh. Kelebihan atau kekurangan tidur sama-sama bisa berbahaya bagi kesehatan. Kurangnya kegiatan sehari-hari akan mempengaruhi kualitas tidur (Iqbal, 2017).

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, aktivitas fisik, umur, alkohol dan nutrisi (Baso *et al.*, 2018). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik (Iqbal, 2017). Gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi disebut dengan aktivitas fisik. Hal ini dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya (ringan, sedang, berat). Seringkali orang menyebut istilah aktifitas fisik dengan latihan olahraga. Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Welis *et al.*, 2013).

Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Iqbal, 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. WHO

merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas sedang sepanjang minggu atau melakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi sepanjang minggu atau kombinasi setara intensitas sedang dan kuat, untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu, atau terlibat dalam 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi per minggu, atau kombinasi setara aktivitas intensitas sedang dan kuat. Menurut WHO (2010), seseorang yang aktif dalam beraktivitas fisik memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner, stroke, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi.

Secara global pada tahun 2010, 23% orang dewasa umur 18 tahun ke atas tidak terlalu aktif (laki-laki 20%, perempuan 27%). Pada negara maju, 26% laki-laki dan 35% perempuan tergolong kurang aktif, dibandingkan 12% laki-laki dan 24% perempuan pada Negara berkembang (WHO, 2010). Menurut Riskesdas 2018, secara umum di Indonesia proporsi aktivitas fisik kurang juga naik dari 26,1% menjadi 33,5%. Untuk Provinsi DKI Jakarta memiliki proporsi 47,8 % (Riskesdas, 2018). Sedangkan menurut penelitian yang di lakukan di SMA negeri 9 manado menemukan bahwa, Sebanyak 49,1% remaja memiliki aktivitas fisik yang tergolong aktif, sebanyak 57,0% remaja memiliki kualitas tidur yang baik dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA negeri 9 manado (Baso *et al.*, 2018).

Aktivitas fisik atau Olahraga sangat dianjurkan di dalam Islam, dimana di dalam Islam mengajarkan setiap muslim untuk bagaimana cara memanah, berenang, dan berkuda serta jenis olahraga lainnya yang bermanfaat untuk kekuatan fisik dan kesehatan individu yang baik. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda yang tercantum di dalam HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab :

عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ السَّبَّاحَةَ وَالرَّمِيَّ ، وَالْمَرْأَةَ الْمِعْزَلِ

*Artinya : “Ajariilah anak-anakmu berenang dan melepaskan anak panah dan ajarilah wanita memintal.” (HR. Baihaqi dari Umar ibn al-Khattab)*

Dalam riwayat lain, dari Umar bin Khattab radiallahuanhu bahwa ia berkata *Artinya : “Ajarilah anak kalian berenang, memanah dan berkuda secara lincah”*

Dari isi hadis di atas, bahwa berolahraga, berenang, memanah dan berkuda merupakan kegiatan yang Islami dan disyariatkan dalam Islam. memanah dapat dijadikan kekuatan dalam Islam, dan dapat dijadikan kreatifitas dalam kepribadian Islam selain itu juga olahraga memanah merupakan suatu usaha untuk menghasilkan suatu sasaran yang memerlukan konsentrasi penuh dan berkesinambungan dimana memanah adalah simbol dari fokus atau konsentrasi dan istiqomah, maksudnya ialah bahwa di dalam hidup ini harus mempunyai tujuan dan sasaran yang jelas, upaya untuk mencapainya harus di lakukan dengan ikhtiar sungguh-sungguh, ikhlas dan fokus (istiqomah), fokus disini pada proses bukan hasil akhir. Adapun berenang merupakan kegiatan olahraga yang penting bagi kehidupan dan bermanfaat untuk melatih pernafasan dan melatih kekuatan-kekuatan baik tangan maupun kaki, yang akan menjadikan badan sehat dan bugar, dilihat dari segi Pendidikan bahwa seseorang harus bergerak dalam mengarungi kehidupan ini karena tanpa bergerak seseorang akan mati dan tidak akan mendapatkan apapun (bekal di dunia dan akhirat). Sedangkan mengendarai kuda merupakan cara untuk melatih keberanian dan ketangkasan anak dalam menghadapi apapun termasuk di dalam peperangan (Razali, 2008).

Dengan begitu anjuran untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga di dalam agama Islam seperti yang tercantum di alquran dan hadis di atas sangatlah penting karena akan berpengaruh baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain itu juga olahraga berguna bagi perkembangan rohaninya, dimana pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap organ-organ tubuh, sehingga peredaran darah, sistem pernafasan dan pencernaan menjadi teratur dengan kebugaran tubuh yang maksimal (Akbar, 2014). Namun hal ini harus di imbangi dengan istirahat yang cukup yang mengarah kepada kualitas tidur yang baik, dimana telah dijelaskan Allah dalam Al-Qur'an sebagai suatu keadaan di mana ruh seseorang sedang ditahan oleh Allah untuk mengistirahatkan tubuhnya agar bisa kembali beraktivitas seperti biasanya (Nurhayati, 2019). Seperti yang tertera dalam Q.S. Az-Zumar (39):42:

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ  
الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ  
يَتَفَكَّرُونَ لِقَوْمٍ لَّا يَأْتِي فِي ذَٰلِكَ

*Artinya : “Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya, Maka Dia tahanlah jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir” (Q.S. Az-Zumar (39):42)*

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa tidur adalah keadaan di mana seseorang berhenti melakukan aktivitasnya dalam keadaan tidak sadar untuk mengistirahatkan otak dan tubuhnya, dengan pendapat lain: tidur adalah keadaan di mana Allah Subhanahu wa ta'ala sedang menahan jiwa seseorang, kemudian dikembalikan pada saat bangun tidur. Selain itu juga hubungan tidur dengan beraktivitas fisik telah di atur di dalam Al-Qur'an n sebagai sarana istirahat dengan waktu istirahat yang paling baik yaitu pada malam hari, sebab tidur sangat penting di dalam proses pemulihan beberapa fungsi otak setelah kita beraktifitas pada siang hari agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Seperti yang tertera dalam Q.S. al-Qashahs (28):73:

مِنْ وَلِتَبْتَغُوا فِيهِ لِتَسْكُنُوا وَالنَّهَارَ اللَّيْلَ لَكُمْ جَعَلَ رَحْمَتِهِ وَمِنْ  
تَشْكُرُونَ وَلَعَلَّكُمْ فَعْلِهِ

*Artinya : “Dan karena rahmatNya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebagian dari karuniaNya (pada siang hari) dan supaya kamu bersyukur” (Q.S. al- Qashahs (28):73)*

Hampir seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI melakukan aktivitas fisik sehari-hari atau berolahraga terutama saat masa pandemi COVID-19 sekarang ini dan mengingat bahwa terdapat berbagai variasi mengenai intensitas beraktivitas atau berolahraga yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017.

### **1.2.Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “bagaimana gambaran dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam?”

### **1.3.Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017?
3. Adakah hubungan aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017?

### **1.4.Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

#### **1.4.2. Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017.

3. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Peneliti

Mengetahui cara membuat penelitian yang baik dan benar serta menambah ilmu pengetahuan tentang gambaran dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

2. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi mengenai gambaran dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka dan literatur bagi fakultas kedokteran universitas yarsi serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam proses belajar tentang gambaran dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi pandangan dan bahan pertimbangan penelitian selanjutnya tentang gambaran dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

#### 5. Bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai gambaran hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2017 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.