

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 LATAR BELAKANG MASALAH**

Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur. Setelah seharian lelah dalam beraktivitas kebutuhan tidur mulai dirasakan dan secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk istirahat (Iqbal, 2017). Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda tergantung dari kebiasaan yang dibawa menjelang dewasa, pekerjaan, usia, kondisi kesehatan dan sebagainya. Untuk menjaga kesehatan orang dewasa membutuhkan waktu tidur 6-9 jam, usia lanjut 5-8 jam, pola tidur yang sesuai dan energi yang cukup dapat mencegah penurunan kesehatan (Wicaksono, *et al.* 2012). Waktu tidur yang ideal direkomendasikan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018).

Manfaat positif bagi kesehatan akan diperoleh melalui durasi tidur yang terpenuhi. Kemudian sebaliknya ketika kualitas tidur seseorang tidak terpenuhi maka akan mendatangkan efek negatif bagi tubuh. Resiko kegagalan jantung kongesif 2 atau 3 kali lebih besar dimiliki oleh orang yang kekurangan tidur (Iqbal, 2017). Di sisi lain, jika seseorang yang terlalu banyak tidur maka memiliki resiko mudah mengalami hipertensi, diabetes, gangguan irama jantung, kesehatan buruk hingga kematian (Hirshkowitz, *et al.*, 2015).

Kualitas tidur adalah perasaan puas seseorang terhadap tidurnya sehingga tubuhnya tidak menunjukkan kelelahan, menjadi mudah tersinggung dan gelisah, lesu dan apatis (Manalu, 2016). Terdapat beberapa faktor seperti penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, aktivitas fisik, umur, konsumsi alkohol, dan nutrisi dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Potter & Perry, 2005).

Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga atau rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan, dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Kemenkes RI tahun 2019, terdapat beberapa manfaat aktivitas fisik diantaranya dapat menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit, meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh, membakar kalori, mencegah obesitas, meningkatkan percaya diri, mengurangi stress emosional, membuat wajah dan tubuh menjadi lebih segar, dan juga dapat membuat tidur lebih nyenyak (Kemenkes RI, 2019). Dalam beberapa penelitian mengatakan bahwa aktivitas fisik berperan pada jalur fisiologis dalam relaksasi otot tubuh, penurunan simpatis, atau perubahan suhu tubuh yang membantu dalam meningkatkan tidur. Selain itu penurunan tingkat depresi dan kecemasan juga dapat berperan dalam kualitas tidur (Manalu, 2016).

Secara global pada tahun 2016, 23% orang dewasa umur 18 tahun ke atas tidak terlalu aktif (laki-laki 23%, perempuan 32%). Pada negara maju, 26% laki-laki dan 35% perempuan tergolong kurang aktif, dibandingkan pada negara berkembang didapatkan 12% laki-laki dan 24% perempuan (WHO, 2020). Penelitian yang dilakukan Habut dkk tahun 2016, Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Udayana didapatkan tingkat aktivitas fisik rendah sebesar 38,3%, sedang 33,6% dan berat 28%. Dapat disebabkan karena rasa malas, kelelahan, bosan, tidak memiliki fasilitas olahraga dan kurangnya waktu luang. 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 % (Risikesdas, 2018).

Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat bermanfaat bagi kesehatan serta dapat meningkatkan kualitas tidur. WHO merekomendasikan paling sedikit selama 150 menit per minggu atau 30 menit per hari untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur dapat mempengaruhi kualitas tidur (Iqbal, 2017).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh latihan dan kelelahan, tubuh akan memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan setelah keletihan akibat aktivitas yang tinggi (Baso, *et al.* 2018). Jika seseorang tidak menunjukkan tanda kekurangan tidur ataupun menunjukkan berbagai tanda memiliki masalah dalam tidurnya maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik (Hidayat, 2006).

Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa, yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Nilifda *et al.*, 2016). Pada penelitian yang dilakukan pada 50 mahasiswa Kedokteran didapatkan 58% mengalami kekurangan tidur dan berpengaruh pada kinerja mahasiswa dalam menghadapi ujian (Lohithaswa *et al.*, 2015).

Didalam agama islam sangat memandang olahraga merupakan suatu hal yang sangat penting karena dapat melahirkan tubuh yang kuat dan optimal dalam melaksanakan perintah agama seperti sholat, puasa haji dan ibadah lainnya. Jika di kaji dalam aktivitas ibadah sehari-hari, mengandung unsur-unsur aktivitas olahraga. Seperti shalat, dimana dalam shalat terjadi gerakan-gerakan yang bermanfaat (Salahudin, 2020). Rasulullah SAW bersabda :

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ  
، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ

Artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguhsungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah” (HR. Muslim).

Didalam islam juga sangat memperhatikan tentang tidur. Menurut Ibnul Qayyim salah satu manfaat tidur adalah untuk menenangkan dan mengistirahatkan tubuh seperti dalam QS. An-Naba: 9 (Syamsinar, 2016).

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا - ٩

“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat” (Q.s An-Naba:9)

Nabi Muhammad SAW telah mengajarkan kepada umatnya bagaimana adab-adab yang baik ketika hendak tidur dan bagaimana pola tidur yang baik. Jika kita telah mengikuti apa yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, niscaya tidur berkualitas mudah didapat dan kesehatan akan tetap terjaga, dan waktu subuh yang penuh berkah tidak terlewatkan dengan percuma (Syamsinar, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, aktivitas fisik secara medis dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang menjadi lebih baik. Keduanya dapat mempengaruhi kesehatan. Dengan kondisi fisik tubuh yang sehat seseorang dapat memaksimalkan dalam melakukan amal saleh dan beraktivitas dalam urusan agama maupun duniawi.

## 1.2 PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas serta belum adanya penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur di Universitas YARSI, maka ingin dilakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap

kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018 dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

### **1.3 PERTANYAAN PENELITIAN**

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur Mahasiswi Fakultas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018?
3. Apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018?
4. Bagaimanakah hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018 ditinjau dari pandangan islam?

### **1.4 TUJUAN PENELITIAN**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018.
3. Mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018.
4. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018 ditinjau dari pandangan islam.

## **1.5 MANFAAT PENELITIAN**

### **1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Dapat mengetahui gambaran aktivitas fisik dan kualitas tidur yang ia miliki sehari-hari. Dan diharapkan dapat meningkatkan wawasan mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kualitas tidur serta manfaatnya bagi kehidupan.

### **1.5.2 Penelitian selanjutnya**

Memberikan gambaran mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa. Dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **1.5.3 Bidang Profesi**

Memberikan gambaran mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa. Serta pentingnya memberikan penyuluhan manfaat aktivitas fisik terhadap kualitas tidur serta manfaatnya bagi kehidupan.

### **1.5.4 Peneliti**

Menambah wawasan bagi peneliti mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur serta untuk memenuhi persyaratan tugas akhir pendidikan S-1 Fakultas Kedokteran.