

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Siti Sofiah*, Kurnia Rachmawati, Herry Setiawan

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

*Email korespondensi: sofieah12@gmail.com

ABSTRAK

Sebagian besar remaja mengalami permasalahan pada kualitas tidurnya yang disebabkan oleh kelelahan akibat dari aktivitas fisik yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan agar mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Survei analitik merupakan rancangan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* sebagai desain penelitian. Populasi penelitian sebanyak 484 santriwati. *Cluster random sampling* yaitu teknik dimana digunakan dalam pengambilan sampel sehingga didapatkan 243 responden. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan ($p\text{-value} = 0,384 > 0,05$) bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Martapura. Terdapat beberapa faktor dimana bisa memengaruhi kualitas tidur, sehingga faktor aktivitas fisik tidak dapat menjadi faktor tunggal untuk penyebab permasalahan dalam kualitas tidur.

Kata kunci: remaja, santriwati, aktivitas fisik, kualitas tidur

ABSTRACT

Most adolescent have problems in the quality of sleep caused by fatigue as a result of irregular physical activity. This research to determine the relationship between physical activity with sleep quality for female students at "Darul Hijrah Puteri" Islamic Boarding School. The design of this study was analytic survey with cross sectional approach design. The study population was 484 female students. Cluster random sampling is a technique used in sampling so that 243 respondents were obtained. Data were analyzed using Chi-Square test. The instrument of this study used a questionnaire. The results showed ($p\text{-value} = 0.384 > 0.05$) that there was no relationship between physical activity and sleep quality in female students of the Darul Hijrah Islamic Boarding School in Martapura. There are several factors affect sleep quality, so the physical activity cannot be the only factor for causing sleep quality problems.

Keywords: adolescent, female students, physical activity, sleep quality

Cite this as : Sofiah S, Rachmawati K, Setiawan H. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan*. 2020;8(1):59-65

PENDAHULUAN

Pondok pesantren atau biasa juga disebut sebagai *boarding school* merupakan institusi berpendidikan Islam. Pondok pesantren juga merupakan salah satu cadangan pendidikan resmi yang banyak mempelajari ilmu agama (1). Remaja merupakan salah satu komunitas penduduk di suatu daerah yang memiliki rentang usia 10-19 tahun, dimana remaja ini ada pada tahap pergantian antara periode kanak-kanak menuju periode dewasa (2). Untuk di

Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan jumlah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun pada tahun 2015 yaitu 101.050 orang (3).

Remaja sekolah memerlukan waktu untuk tidur dalam sehari yaitu 8-10 jam untuk memenuhi kewajibannya sebagai pelajar (Wong 2008). *National Sleep Foundation* (2015) menyarankan lama waktu tidur ideal yaitu selama 7-9 jam perhari (4). *National Sleep Foundation* (2015) mendata bahwa di Amerika ditemukan setidaknya 40 juta orang

di dunia menderita gangguan tidur dan 69% yaitu remaja dan anak-anak (4). Dalam jurnal kesehatan Indonesia melaporkan lebih dari 90% remaja di Indonesia tidur <8-10 jam sehari. Pada penelitian serupa, 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam sehari (5). Menurut WHO tahun 2011 di Amerika terdapat 30-50 juta penduduk remaja mengalami gangguan tidur yaitu 5%-10%. Pada survey yang dilakukan di Singapura menyatakan bahwa 8%-10% remaja mengalami gangguan tidur. Di Indonesia dari 28,053 juta jiwa yang mengalaminya gangguan tidur sekitar 11,7% dan dari golongan remaja terdapat 10% (7).

Tidur merupakan suatu peristiwa perubahan kesadaran saat persepsi dan respon seseorang terhadap lingkungan menurun (8). Kualitas tidur merupakan suatu perasaan kepuasan seseorang terhadap tidurnya (9). Terdapat beberapa faktor dimana bisa mempengaruhi kualitas tidur yaitu usia, motivasi, stress psikologis (situasi dan penyakit yang menyebabkan stress), aktivitas fisik, diet, kebudayaan, konsumsi alkohol, lingkungan, merokok, gaya hidup, penyakit serta pengobatan (10).

Aktivitas fisik yaitu suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot tubuh & sistem penunjangnya & membutuhkan pengeluaran tenaga. Pada aktivitas fisik terdapat 3 macam yaitu: aktivitas fisik berat, sedang & ringan (11). Kegiatan aktivitas fisik akan mengakibatkan tubuh menjadi kelelahan, dengan kelelahan sedang seseorang dapat mencapai kualitas tidur yang mengistirahatkan, namun, jika kelelahan tersebut disebabkan oleh kerja atau aktivitas yang berlebihan dan melelahkan dapat menyebabkan seseorang menjadi sulit tidur (12). Aktivitas yang tidak teratur dapat mempengaruhi penurunan kualitas tidur atau waktu tidur (13).

Berdasarkan studi pendahuluan dimana dilaksanakan oleh peneliti pada santriwati SMA Darul Hijrah Puteri Martapura dengan metode wawancara pada 10 orang santriwati yang di ambil secara acak. Bahwa 10 orang santriwati menyatakan setiap individu harus mengikuti satu kegiatan ekstrakurikuler. 8 orang santriwati

menyatakan sering merasa kelelahan terutama pada malam dan pagi hari. Kelelahan yang di alami oleh santriwati tersebut disebabkan oleh faktor-faktor seperti padatnya kegiatan di pondok. Dari 10 orang santriwati 5 orang menyatakan sering aktif saat melakukan aktivitas, 4 orang santriwati menyatakan cukup aktif, dan 1 orang santriwati menyatakan jarang aktif saat melakukan aktivitas seperti berjalan, senam, bersepeda dan lain-lain. Kurangnya waktu untuk istirahat, tidak ada waktu untuk tidur siang dan efek dari kelelahan tersebut mereka mengalami ngantuk pada saat belajar di kelas. Rata-rata santriwati cuma memiliki jumlah waktu tidur sekitar $\pm 4-5$ jam per hari. Berdasarkan hasil dari wawancara, pada jam 22.30 WITA mayoritas santriwati masih belum tidur dikarenakan sebagian dari mereka masih memiliki kegiatan lain seperti mengerjakan tugas sekolah, dan membersihkan tempat tidur, dan pada pukul 04.30 WITA mereka bangun pagi. Secara umum, untuk kualitas tidur santriwati SMA Darul Hijrah Puteri didapatkan gambaran bahwa 8 dari 10 santriwati yang mengatakan kurang puas selama tidur di pondok dengan alasan terbatasnya waktu untuk tidur, sering merasa letih setelah bangun tidur pagi, sering terganggu saat tidur karena suhu kamar yang panas dan berisik dan ada 9 santriwati mengatakan sering merasa ngantuk dan tidak fokus saat mengikuti proses belajar di kelas. Berdasarkan keterangan diatas, sehingga peneliti terkesan untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri", dengan tujuan penelitian yaitu guna mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai rancangan survey analitik serta metode *cross sectional* dimana pengambilan data hanya dilakukan dengan satu kali/satu waktu. Populasi pada penelitian ini yaitu siswi/santriwati kelas 1 & 2 SMA Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Martapura berjumlah 484 santriwati. Dari 484 santriwati dilakukan pemilihan sampel

dengan kriteria inklusi yaitu santriwati yang berusia <20 tahun dan bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani *informed consent*, bersedia mengikuti jalannya penelitian dari awal sampai akhir. Sedangkan kriteria eksklusi penelitian yaitu santriwati yang berusia ≥ 20 tahun.

Cluster random sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan cara mengambil sampel secara acak dengan membagi populasi penelitian menjadi beberapa kelompok. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 243 santriwati didapatkan dari hasil perhitungan rumus slovin dan penambahan jumlah sampel 10%. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Martapura dan data penelitian ini didapatkan sejak April 2019. Pada penelitian ini media yang digunakan ialah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* digunakan peneliti sebagai instrumen untuk meneliti aktivitas fisik santriwati dan kuesioner *Pittsbrugh Sleep Quality Index (PSQI)* digunakan peneliti sebagai instrumen untuk meneliti kualitas tidur santriwati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelas di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan jumlah 17 responden dengan presentase 7% yaitu terdapat pada kelas sebelas IPA 1 & sebelas IPA 2 dan responden yang paling sedikit dengan jumlah 12 responden dengan presentase 4,9% yaitu terdapat pada kelas X MIPA 2 dan X IIS 2.

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan umur santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 16,61 tahun dengan usia minimal 15 tahun dan maksimal 19 tahun.

Gambaran aktivitas fisik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 3 menunjukkan tentang gambaran aktivitas fisik santriwati Pondok

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri berdasarkan kelas

Variabel	n	%
Kelas		
X MIPA 1	14	5,8
X MIPA 2	12	4,9
X MIPA 3	16	6,6
X MIPA 4	15	6,2
X IIS 1	14	5,8
X IIS 2	12	4,9
X IIS 3	16	6,6
X IIS 4	15	6,2
XI IPA 1	17	7
XI IPA 2	17	7
XI IPA 3	16	6,6
XI IPS 1	16	6,6
XI IPS 2	16	6,6
XI IPS 3	16	6,6
XI IPS 4	16	6,6
XI IPS 5	15	6,2
Total	243	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri berdasarkan umur

Variabel	n	\bar{x}	Med	SD	Min-Max
Umur	243	16,61	17	0,721	15-19

Pesantren Darul Hijrah Puteri menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan jumlah 121 responden dengan presentase 49,8% yaitu terdapat pada klasifikasi aktivitas fisik sedang dan responden yang paling sedikit dengan jumlah 0 dengan presentase 0% yaitu terdapat pada klasifikasi aktivitas fisik sangat tinggi. Hal tersebut menggambarkan bahwa aktivitas fisik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri mayoritas tergolong pada klasifikasi aktivitas fisik sedang (skala 3). Pernyataan tersebut sesuai dengan teori kowalski (2014), dimana menyebutkan bahwa skala 3 merupakan aktivitas fisik yang tergolong pada klasifikasi sedang (14).

Berdasarkan tabel 4 tentang aktivitas fisik santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri setelah dilakukan penggabungan sel didapatkan hasil yaitu jumlah responden yang terbanyak terdapat pada klasifikasi aktivitas fisik tinggi dengan jumlah 122 responden dengan presentase 50,2%.

Gambaran kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 4 juga menggambarkan kualitas tidur santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri yang menunjukkan bahwa responden terbanyak dengan jumlah 230 responden dengan presentase 94,7% yaitu terdapat pada kategori kualitas tidur buruk. Hal tersebut menggambarkan bahwa kualitas

tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri mayoritas tergolong pada kategori kualitas tidur buruk.

Berdasarkan tabel 5 tentang komponen kualitas tidur santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, menunjukkan bahwa terdapat 3 komponen kualitas tidur dengan nilai rata-rata tertinggi yaitu terdapat pada komponen durasi tidur dengan nilai rata-rata 2,28, komponen disfungsi aktivitas sehari-hari dengan nilai rata-rata 1,86, dan komponen gangguan tidur dengan nilai rata-rata 1,74. Dimana semakin tinggi nilai rata-rata pada komponen tersebut maka semakin buruk kualitas tidurnya pada komponen tersebut.

Analisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Tabel 6 mengenai analisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri, didapatkan hasil dari analisis uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* yaitu nilai *p-value* 0,384 yang artinya nilai *p-value* > α (0,384 > 0,05). Dari hasil uji statistik tersebut bahwa keputusannya yaitu H_0 diterima dengan artian tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Hal tersebut searah dengan penelitian Lai & Say (2013) yang berjudul “*Associated factors of sleep quality and*

Tabel 3. Gambaran aktivitas fisik santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Variabel	n	%
Aktivitas Fisik		
Sangat rendah	2	0,8
Rendah	94	38,7
Sedang	121	49,8
Tinggi	26	10,7
Sangat tinggi	0	0
Total	243	100

Tabel 4. Gambaran aktivitas fisik dan kualitas tidur santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Variabel	n	%
Aktivitas Fisik		
Rendah	121	49,8
Tinggi	122	50,2
Kualitas Tidur		
Buruk	230	94,7
Baik	13	5,3
Total	243	100

behavior among student of two tertiary institutions in Northern Malaysia" menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi latihan fisik dengan kualitas tidur dengan nilai $p\text{-value}$ $0,748 > 0,05$ (15). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Mega Selvia Juliana (2014) yang berjudul "Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja" dimana mengatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan nilai $p\text{-value}$ $0,402 > 0,05$ (16).

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian tentu menemukan keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu: kesulitan responden dalam mengisi kuesioner penelitian sehingga memerlukan durasi waktu yang cukup lama dalam pengisian kusioner dan peneliti tidak mengukur aspek atau faktor-faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja santriwati.

ETIKA PENELITIAN

Peneliti melakukan uji layak etik ke Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian yang dilakukan peneliti mendapatkan kelayakan etik dengan nomor surat layak etik No.208/KEPK-FK UNLAM/EC/VI/2019.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini seperti konflik hati ataupun perasaan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Diucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

PENUTUP

Simpulan perihal hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri yaitu pada karakteristik santriwati Pondok

Tabel 5. Gambaran komponen kualitas tidur santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Variabel	\bar{x}	SD	Min	Max
Komponen kualitas tidur				
Kualitas tidur subjektif	1,49	0,67	0	3
Latensi tidur	1,21	0,80	0	3
Durasi tidur	2,28	0,654	0	3
Efisiensi kebiasaan tidur	0,21	0,435	0	2
Gangguan tidur	1,74	0,554	0	3
Penggunaan obat-obatan tidur	0,18	0,566	0	3
Disfungsi aktivitas sehari-hari	1,86	0,785	0	3

Tabel 6. Analisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri

Variabel	<i>p-value</i>
Aktivitas fisik	0,384
Kualitas tidur	

Pesantren Darul Hijrah Puteri dari 243 responden jumlah proporsi terbanyak terdapat pada kelas sebelas IPA 1 dan sebelas IPA 2 dengan jumlah yaitu 17 responden & rata-rata berusia 16,61 tahun.

Aktivitas fisik pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri yaitu dari 243 responden, sebagian besar responden terdapat pada golongan aktivitas fisik sedang yaitu dengan nilai 121 responden dengan presentase 49,8%. Kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri yaitu dari 243 responden 230 responden dengan presentase 94,7% tergolong pada kualitas tidur buruk. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri dengan nilai *p-value* 0,384 > 0,05.

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu peneliti tidak mengukur aspek atau faktor-faktor lain yang memengaruhi aktivitas fisik & kualitas tidur pada remaja santriwati seperti gaya hidup, penyakit, faktor biologis, faktor lingkungan, asupan makanan dan kalori, sehingga memengaruhi hasil penelitian.

Hasil penelitian ini dapat menjadi saran untuk ilmu keperawatan yaitu hasil penelitian ini bisa menjadi bahan informasi baru tentang ilmu keperawatan bahwa santriwati dengan aktivitas yang cukup berat bukan berarti kualitas tidur santriwati dapat terganggu. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu disarankan untuk mengukur faktor-faktor lain dimana bisa memengaruhi aktivitas fisik dengan kualitas tidur semacam faktor lingkungan, gaya hidup, asupan nutrisi dan diet, sehingga mempengaruhi hasil penelitian.

KEPUSTAKAAN

1. Tilarso, H. (2005). *Panduan Peningkatan Kesehatan Santri*. Jakarta: Kutabuloh Manunggal.
2. World Health Organization (WHO). (2014). *Media centre WHO calls for stronger focus on adolescent health*. WHO Media Centre, no. 1, pp. 2-5, Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/focus-adolescent-health/en/>
3. Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Banjar. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2015*. Kabupaten Banjar, Seksi Data dan Informasi Kesehatan. Kabupaten Banjar.
4. Wong, D. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.
5. National Sleep Foundation (NSF). (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*, 2. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1>
6. Mustikawati, F. U., Prabamurti, P. N., & Indraswari, R. (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pola Tidur Santriwan dan Santriwati Kelas XI MA Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal)*, 300.
7. Rahmadani, O., & Kalbuningrum, D. C. (2017). Hubungan Antara Pola Tidur

- Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja SMA Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krpyak Yogyakarta. *Skripsi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 3. <<http://lib.ui.ac.id/detail?id20413536&lokasi=lokal>>.
8. Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2014). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori dan Aplikasi Dalam Praktik*. Jakarta : EGC.
 9. Hidayat, A. Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
 10. Taylor. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana.
 11. Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas Panduan Untuk Keluarga*. Jakarta: PT.Gramedia.
 12. Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4 Volume 1*. Jakarta: EGC.
 13. Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Skripsi, tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
 14. Kowalski, Kent C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada.
 15. Lai, PP & Say, YH. (2013). Associated Factors of Sleep Quality and Behavior among Students of Two Tertiary Institutions in Northern Malaysia. *Medical Journal of Malaysia*, 196-203.
 16. Juliana, MS. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Remaja. Retrieved from