

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dilakukan di waktu senggang, aktivitas dilakukan dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu merupakan definisi dari aktivitas fisik (Murbawani, 2017). Sedangkan Arovah (2012) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang membutuhkan energi diatas tingkat sistem energi istirahat. Kemenkes (2018) mengklasifikasikan aktivitas fisik kedalam tiga jenis, yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan olahraga. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan anggota tubuh yang terjadi karena adanya kontraksi otot dan menyebabkan pengeluaran energi saat melakukannya, baik itu pada kegiatan sehari-hari, latihan, hingga saat berolahraga.

Aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk dilakukan karena dapat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh, kondisi psikologis, serta kesehatan, dan kualitas hidup secara menyeluruh (Thivel et al., 2018). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu mencegah hipertensi, kelebihan berat badan dan obesitas, serta dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan (WHO, 2018). Welis & Rifki (2013) menjelaskan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik salah satunya dapat bermanfaat bagi psikis maupun mental seseorang, yaitu mampu mengurangi stres yang dialami. Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur (Apriana et al., 2015).

Kualitas tidur menjadi sebuah permasalahan bagi kalangan mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya penelitian terkait kualitas tidur pada mahasiswa yang telah dilakukan di beberapa universitas di dunia. Seperti penelitian Priya et al. (2017), hasil dari temuannya menunjukkan bahwa 67.42% responden mengalami kurang tidur. Dalam studi tersebut, dijelaskan bahwa gangguan tidur yang dialami mahasiswa kedokteran berkaitan dengan beberapa faktor seperti jenis

kelamin, lingkungan tempat tinggal, jam tidur, dan kantuk di siang hari. Penelitian di Indonesia terkait kualitas tidur salah satunya yang dilakukan oleh Iqbal (2017a) yang melibatkan mahasiswa perantau sebagai sampel, menyebutkan bahwa 79 mahasiswa (71.8%) dari total 110 memiliki kualitas tidur yang buruk. Durasi tidur yang kurang atau berlebihan berbahaya bagi kesehatan. Individu dengan durasi tidur yang kurang memiliki risiko lebih besar mengalami kegagalan jantung kongestif, yaitu keadaan jantung mengalami kelemahan dalam memompa darah sehingga menyebabkan ketidakseimbangan tubuh dan akan merusak organ lainnya (Hanif, 2015). Sedangkan, individu dengan durasi tidur berlebih memiliki risiko morbiditas atau sifat mudah terkena penyakit (hipertensi, diabetes, gangguan irama jantung, kesehatan buruk), dan kematian (Hirshkowitz et al., 2015).

Selain kualitas tidur, stres menjadi sebuah permasalahan yang sama sering dialami oleh mahasiswa. Salah satunya dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramón-Arbués et al. (2020). Studinya melaporkan tentang prevalensi gejala kecemasan, depresi, dan stres, serta faktor terkait. Hasil identifikasi menemukan prevalensi yang sedang dari gejala depresi 18.4%, kecemasan 23.6%, dan stres 34.5% pada populasi penelitian. Kejadian tersebut dihubungkan dengan permasalahan dalam perilaku penggunaan internet, merokok, insomnia, dan harga diri yang rendah. Di Indonesia sendiri kejadian stres mahasiswa seperti pada penelitian Ambarwati et al. (2017), didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47.5%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13.8%), stres sedang 30 mahasiswa (29.7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4.0%). Stres dapat menyebabkan individu tetap fokus dan terjaga, memberikan efek otot menjadi tegang dan kontraksi otot yang terus menerus akan memicu rasa sakit kepala/migrain, serta efek lainnya dapat meningkatkan frekuensi nafas, peningkatan detak jantung, dan aliran darah (Nursiati, 2018).

Penelitian sebelumnya terkait hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres, menyebutkan adanya keterbatasan penelitian yaitu terdapat bias informasi karena proses pengambilan data menggunakan kuesioner yang diisi secara *online* melalui *google form* sehingga memungkinkan partisipan tidak memahami pertanyaan. Maka dari itu, rekomendasi dari penelitian terdahulu untuk

penelitian selanjutnya menggunakan pengukuran aktivitas fisik yang objektif. Di Indonesia sendiri yang mengkaji tentang kaitan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres yang pengukuran level aktivitas fisiknya menggunakan alat *accelerometer actigraph* masih belum banyak ditemukan atau bahkan belum ada. Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keterhubungan antara level aktivitas fisik yang diukur menggunakan *accelerometer actigraph* dengan kualitas tidur dan tingkat stres mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara level aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keterhubungan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui keterhubungan antara level aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, didapatkan manfaat bagi pembaca dan penulis sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi pembaca terkait pentingnya menjaga aktivitas fisik untuk kualitas tidur dan tingkat stres yang lebih baik, serta dapat dijadikan sumber bacaan dan informasi bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

2) Manfaat Praktik

a. Masyarakat

Menambah pengetahuan bagi masyarakat terkait hubungan level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres.

b. Lembaga

Memberikan sumbangsih berupa karya tulis dalam bidang Ilmu Keolahragaan yang dapat dipertimbangkan sebagai bahan untuk diterapkan menjadi solusi permasalahan yang ada.

c. Sampel

Memberikan manfaat dan informasi terkait kualitas tidur serta tingkat stres sehingga didapatkan upaya dalam peningkatan aktivitas fisik.

d. Penulis

Dapat dijadikan sebagai sumber dan acuan para penulis untuk dapat melakukan penelitian lanjutan.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika penulisan skripsi, dimulai dari urutan dan hubungan antara setiap bab disesuaikan dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

Bab I pendahuluan, menjelaskan tentang latar belakang yang melandasi penelitian dilakukan, yaitu mengenai aktivitas fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres. Selanjutnya rumusan masalah dimana terdapat dua rumusan masalah yaitu terkait hubungan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan level aktivitas fisik dengan tingkat stres. Berikutnya tujuan, dimana tujuan ini mengacu pada rumusan masalah. Kemudian terdapat manfaat dari penelitian baik secara teoritis maupun praktik. Terakhir, terdapat struktur organisasi.

Bab II kajian pustaka, terdapat kajian teori yang membahas terkait teori-teori yang akan dikaji dalam penelitian ini, terutama variabel penelitian yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres. Selanjutnya, disajikan bahasan terkait penelitian terdahulu dan teori yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Kemudian kerangka berpikir dan hipotesis penelitian menjadi bagian pada bab ini.

Bab III metode penelitian, menjelaskan terkait alur penelitian dimulai dari desain penelitian yang digunakan, instrumen yang dipakai, tahap pengumpulan data, hingga langkah-langkah analisis data. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, dengan populasi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung, dengan sampel 41 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *accelerometer actigraph*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan *Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21)*. Analisis data menggunakan *pearson correlation* untuk mengetahui keterhubungan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres.

Bab IV temuan dan pembahasan, hasil yang menunjukkan hubungan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan level aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tidak memiliki hubungan yang signifikan. Pada bab ini juga dijelaskan bahwa selain aktivitas fisik terdapat faktor lain yang bisa memengaruhi kualitas tidur dan tingkat stres.

Bab V simpulan, implikasi, dan rekomendasi, pada bab ini menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres. Selain itu, pada bagian kesimpulan terdapat implikasi dan rekomendasi yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.