

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya kebutuhan terhadap kesehatan manusia adalah kewajiban bagi setiap kalangan manusia, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran manusia, seperti makanan, beraktivitas, dan juga istirahat. Selain itu, hal yang tidak kalah penting untuk meningkatkan kebugaran adalah dengan beraktivitas fisik karena beraktivitas fisik secara rutin, tubuh akan mengeluarkan racun atau toksin dari dalam tubuh seseorang melalui keringat yang dihasilkan setelah beraktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat dihubungkan dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang, biasanya orang yang rutin beraktivitas fisik akan memiliki tingkat kebugaran yang baik. Jika kebugaran itu meningkat, secara otomatis tingkat kesehatan seseorang itu pun juga akan jauh lebih baik (Nugraha & Pudjijuniarto, 2019). Menurut Afriwardi (2011:3), arti olahraga adalah serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan tertentu, tetapi tidak terikat pada intensitas dan waktunya.

Menurut Rulli Nasrullah (2017), teknologi internet pada web 2.0 hadir dengan membuka ruang yang terjadinya interaksi bagi yang melihatnya. Media sosial dapat memposisikan sebagai media yang ampuh untuk menjangkau, mempengaruhi dan mengubah aktivitas fisik (Dunlop et al., 2016). Persepsi aktivitas fisik sebagai potensi media sosial sebagai ajang untuk menjangkau dan mempromosikan (*Social Marketing Strategy*, 2020). Intervensi yang dapat meningkatkan aktivitas fisik sangat penting dalam mengoptimalkan kesehatan (van der Ploeg & Bull, 2020).

sAktivitas fisik membantu meningkatkan fungsi kognitif dan keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Dengan demikian, hasil yang diperoleh dari belajar ialah kemampuan dan pemahaman (Dimiyati & Mudjiono, 2006). Kesehatan fisik dapat dijaga dengan menjaga kualitas tidur dan beraktivitas fisik yang cukup (Sulistia et al., 2018). Kualitas tidur

yang baik membantu meningkatkan suasana hati, perhatian, motivasi, memori, dan fungsi kognitif seseorang. Pada saat seseorang tidur di malam hari, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru dan membentuk asosiasi baru, sehingga membuat pikiran lebih segar (Baert, et al., 2015).

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara melepas stres yang efektif. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Selama beraktivitas fisik tubuh kita menghasilkan enzim yang disebut endorphen, satu jenis morfin alami yang memicu rasa senang dan rileks (Kusnayat et al., 2020). Selain itu, stres dapat menjadi penyebab timbulnya masalah serius terhadap kesehatan dan emosional. Maka dari itu, melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. (Astari, 2009) mengatakan bahwa fisik teratur dapat membuat Anda lebih tahan terhadap stres, bahkan depresi.

Mahasiswa lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan kuliah, sehingga sering kali mengantuk berlebihan pada saat beraktivitas di pagi sampai dengan sore hari. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan (Uliyah % Hidayat, 2008). Para peneliti telah mendokumentasikan tingginya tingkat gangguan tidur. Kesulitan memulai dan mempertahankan tidur, umumnya terkait dengan insomnia, sering terjadi pada orang dengan gagal jantung. Bahkan kondisi tersebut bisa semakin memburuk jika gangguan pemenuhan untuk kualitas tidur tidak dapat diatasi dengan baik (Redho et al., 2021).

Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah (RICH, 1987). Permasalahan yang sering dihadapi yaitu pada kalangan mahasiswa menjadi kurang antusias dan malas untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif (melibatkan motorik kasar). Mahasiswa biasanya lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game online, gadget maupun game-game elektronik lainnya. Mereka merasa sangat

nyaman untuk memainkan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dan kejenuhan dengan jangka waktu yang lama (Asri & Lely Octaviana, 2021).

Intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stress. Salah satunya, yaitu menggunakan media sosial. TikTok sangat terkenal di semua kalangan. Teknologi media sosial berupa TikTok semakin melesat hingga dapat memicu setiap orang melakukan pergerakan. Musik yang ada di dalam aplikasi TikTok sangat mendukung semua orang untuk semangat beraktivitas fisik. Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh intervensi aktivitas fisik berbasis teknologi media sosial terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

Adakah pengaruh intervensi aktivitas fisik mahasiswa berbasis teknologi media sosial terhadap kualitas tidur dan tingkat stres?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengaruh intervensi aktivitas fisik mahasiswa berbasis teknologi dan media sosial dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat, baik secara teoritis, maupun praktis. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi atau sumber pengetahuan untuk peneliti di masa yang akan datang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh dari intervensi aktivitas fisik berbasis teknologi media sosial untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI tahun 2019, dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I berisi penjelasan tentang pendahuluan berupa latar belakang dari penelitian yang akan diteliti yaitu membahas aktivitas fisik, pengaruh media sosial untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stress. Rumusan dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh intervensi aktivitas fisik berbasis teknologi media sosial terhadap kualitas tidur dan tingkat stres pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Bab II menjelaskan teori-teori terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.

Bab III berisi penjelasan tentang metode penelitian yang menggunakan metode eksperimen dengan bentuk desain penelitian berupa *Post Test Only Control Group*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 41 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Depression Anxiety Stress Scales (DASS) untuk mengukur tingkat stres.

Bab IV berisi penjelasan tentang temuan dan hasil pengolahan atau analisis data penelitian tentang pengaruh intervensi aktivitas fisik mahasiswa berbasis teknologi media sosial terhadap kualitas tidur dan tingkat stres.

Bab V menjelaskan mengenai kesimpulan dari analisis penelitian yang menunjukkan hasil akhir, serta implikasi dan rekomendasi bagi penelitian yang akan melanjutkan.