**KARYA ILMIAH**

**“Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur”**



DISUSUN OLEH :

Nama : Damar Satria Buana

NIS : 186689

**Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gebog Kudus**

**TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

# **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum wr.wb.

Pertama-tama saya mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberkati saya sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan. Saya juga ingin mengucapkan terima kasih bagi seluruh pihak yang telah membantu saya dalam pembuatan karya tulis ini dan berbagai sumber yang telah saya pakai sebagai data dan fakta pada karya tulis ini.

Saya mengakui bahwa saya adalah manusia yang mempunyai keterbatasan dalam berbagai hal. Oleh karena itu tidak ada hal yang dapat diselesaikan dengan sangat sempurna. Begitu pula dengan karya tulis ini yang telah saya selesaikan. Tidak semua hal dapat saya deskripsikan dengan sempurna dalam karya tulis ini. Saya melakukannya semaksimal mungkin dengan kemampuan yang saya miliki.

Maka dari itu, saya bersedia menerima kritik dan saran dari pembaca yang budiman. Saya akan menerima semua kritik dan saran tersebut sebagai batu loncatan yang dapat memperbaiki karya tulis saya di masa mendatang.

Dengan menyelesaikan karya tulis ini saya mengharapkan banyak manfaat yang dapat dipetik dan diambil dari karya ini. Semoga dengan adanya karya tulis ini dapat meningkatkan moral dan membudayakan pendidikan karakter di sekolah.

Kudus, 25 Februari 2020

Penulis

**Daftar Isi**

[**KATA PENGANTAR** ii](#_Toc33605241)

[**Daftar Isi** iii](#_Toc33605242)

[**BAB I PENDAHULUAN** 1](#_Toc33605243)

[**1.1** **Latar Belakang** 1](#_Toc33605244)

[**1.2** **Rumusan Masalah** 2](#_Toc33605245)

[**1.3** **Tujuan Penelitian** 2](#_Toc33605246)

[**1.3.1** **Tujuan Umum** 2](#_Toc33605247)

[**1.3.2** **Tujuan Khusus** 3](#_Toc33605248)

[**1.4** **Manfaat Penelitian** 3](#_Toc33605249)

[**1.4.1** **Bagi** **Ilmu** **Pengetahuan** 3](#_Toc33605250)

[**1.4.2** **Bagi Peneliti Lain** 3](#_Toc33605251)

[**1.4.3** **Bagi Masyarakat** 3](#_Toc33605252)

[**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** 4](#_Toc33605253)

[**1.1** **Aktifitas Fisik** 4](#_Toc33605254)

[**1.2** **Kualitas Tidur** 4](#_Toc33605255)

[**1.3** **Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur** 5](#_Toc33605256)

[**BAB III METODOLOGI PENELITIAN** 7](#_Toc33605257)

[**3.1 Desain Penelitian** 7](#_Toc33605258)

[**3.2 Tempat Pelaksanaan** 7](#_Toc33605259)

[**BAB IV PEMBAHASAN** 7](#_Toc33605260)

[**BAB V KESIMPULAN** 11](#_Toc33605261)

[**DAFTAR PUSTAKA** 11](#_Toc33605262)

# **BAB I PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Aktivitas merupakan hal yang tidak bisa dijauhkan dari makhluk hidup, utamanya manusia. Aktivitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keaktifan, kegiatan-kegiatan, kesibukan atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan tiap bagian dalam tiap suatu organisasi atau lembaga (Dep.Pendidikan dan Kebudayaan, 2005: 23). Dalam kehidupan sehari-hari banyak sekali aktivitas, kegiatan, atau kesibukan yang dilakukan manusia. Berarti atau tidaknya kegiatan tersebut tergantung pada individu tersebut. Menurut Samuel Soeitoe dalam bukunya Psikologi Pendidikan II mengatakan bahwa aktivitas tidak hanya sekedar kegiatan, tetapi aktivitas dipandang sebagai usaha mencapai atau memenuhi kebutuhan (Samuel, 1982: 52).

Lalu apa itu aktivitas fisik? Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh manusia dengan menggunakan fisik atau tubuh manusia itu sendiri untuk melakukan gerak dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik adalah suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga (yang dinyatakan dengan kilo-kalori) seperti melakukan suatu pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari lainnya (Adi Sapoetra: 2005).

Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan kebutuhan energi terbagi atas aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang menggerakkan tubuh, sama dengan aktivitas sehari-hari meliputi berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang membutuhkan gerakan otot yang terus menerus dengan intensitas ringan, seperti bersepeda, berlari kecil dan berjalan cepat. Aktivitas fisik berat merupakan pergerakan tubuh yang memerlukan banyak gerakan otot dan pembakaran kalori yang besar meliputi kegiatan seperti berenang, naik gunung, dan angkat beban (Linder, 1992).

Tidur merupakan hal yang paling penting bagi manusia karena saat tidur terjadi proses pemulihan. Proses ini bermanfaat untuk mengembalikan kondisi tubuh yang mengalami kelelahan menjadi segar kembali. Ketika proses pemulihan terhambat akan menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal (Hidayat, 2012). Dengan adanya tidur, manusia dapat memelihara kesegaran, kebutuhan, dan metabolisme tubuh sepanjang masa (Mardjono, 2009).

Kualitas tidur adalah kepuasan dan kesegaran seseorang terhadap tidur ketika terbangun. Kualitas tidur berbeda dengan jumlah waktu tidur. Individu yang tidur 8 -

12 jam sehari tidak selalu mendapatkan kesegaran dan kebugaran ketika bangun. Kualitas tidur di katakan buruk ketika bangun dari tidur tapi tetap saja merasa mengantuk, tidak bersemangat, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Nadzifah, 2014).

Kurangnya kualitas tidur memberikan berbagai dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh. Ketika kualitas tidur baik, segala aktivitas tubuh dan aktivitas sehari-hari akan berjalan normal dan lancar (Fikri, 2011). Kualitas tidur yang buruk dicirikan dengan kurang tidur dan adanya gangguan tidur seperti mendengkur ataupun hal-hal yang dapat mengganggu tidur seseorang (Nadzifah, 2014).

Sehubungan dengan pernyataan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Dari uraian dalam latar belakang diatas, dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur?
   1. **Tujuan Penelitian**
      1. **Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur manusia.

* + 1. **Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik ringan terhadap kualitas tidur manusia.
2. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik sedang terhadap kualitas tidur manusia.
3. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik ringan terhadap keehatan manusia.
4. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik sedang terhadap kesehatan manusia.
5. Untuk mengetahui pengaruh tidur terhadap kehidupan sehari-hari.
   1. **Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan akan didapatkan manfaat sebagai berikut:

* + 1. **Bagi** **Ilmu** **Pengetahuan**

Memberi kontribusi kepada ilmu pengetahuan tentang bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur.

* + 1. **Bagi Peneliti Lain**

Sebagai sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi peneliti lain mengenai pengaruh aktivita fisik terhadap kualitas tidur dan kesehatan manusia.

* + 1. **Bagi Masyarakat**

Memberi masukan khususnya pada siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas 1 Gebog akan pentingnya berolahraga dan beraktivitas fisik agar memiliki kualitas hidup yang baik.

# **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

* 1. **Aktifitas Fisik**

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot - otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti et al., 2002).

Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan kebutuhan energi terbagi atas aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang menggerakkan tubuh, sama dengan aktivitas sehari-hari meliputi berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik sedang merupakan kegiatan yang membutuhkan gerakan otot yang terus menerus dengan intensitas ringan, seperti bersepeda, berlari kecil dan berjalan cepat. Aktivitas fisik berat merupakan pergerakan tubuh yang memerlukan banyak gerakan otot dan pembakaran kalori yang besar meliputi kegiatan seperti berenang, naik gunung, dan angkat beban (Linder, 1992).

* 1. **Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah kepuasan dan kesegaran seseorang terhadap tidur ketika terbangun. Kualitas tidur berbeda dengan jumlah waktu tidur. Individu yang tidur 8 - 12 jam sehari tidak selalu mendapatkan kesegaran dan kebugaran ketika bangun. Kualitas tidur di katakan buruk ketika bangun dari tidur tapi tetap saja merasa mengantuk, tidak bersemangat, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Nadzifah, 2014).

Kurangnya kualitas tidur memberikan berbagai dampak yang buruk bagi kesehatan tubuh. Ketika kualitas tidur baik, segala aktivitas tubuh dan aktivitas sehari-hari akan berjalan normal dan lancar (Fikri, 2011). Kualitas tidur yang buruk dicirikan dengan kurang tidur dan adanya gangguan tidur seperti mendengkur ataupun hal-hal yang dapat mengganggu tidur seseorang (Nadzifah, 2014).

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur). Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Potter dan Perry. 2005).

* 1. **Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur**

Pemenuhan kebutuhan tidur bagi setiap orang berbeda – beda , ada yang yang dapat terpenuhi dengan baik bahkan sebaliknya. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya sebagai berikut, (Asmadi. 2008).

1. Status kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri , makan kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak (Asmadi. 2008).

1. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, susana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Asmadi. 2008).

1. Stres psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekwensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepineprin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM (Asmadi. 2008).

1. Diet

Makanan yang banyak menandung L – Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang menandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur (Asmadi. 2008).

1. Gaya hidup

Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula memengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi. 2008). f. Obat – obatan Obat – obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur (Asmadi. 2008).

# **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

## **3.1 Desain Penelitian**

Pelaksanaan penelitian karya tulis ilmiah “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur” dilaksanakan menggunakan metode eksperimen atau uji coba yang dilakukan oleh penulis sendiri. Percobaan untuk menguji “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur” ini dilaksanakan selama kurang lebih 14 hari, yaitu dari tanggal 9-21 Februari 2020.

Peneliti menggunakan dua buauh variabel yang berbeda, antara lain aktivitas sedang dan aktivitas ringan. Aktivitas sedang dilakukan dengan menambah sedikit aktivitas olahraga di sela-sela aktivitas biasa/ringan. Olahraga yang digunakan oleh peneliti antara lain, *push up, sit up, squat* yang masing-masing dilaksanakan sebanyak 25 kali dan *plank* selama satu menit lamanya.

Lalu, pada aktivitas biasa/ringan peneliti hanya beraktivitas seperti biasanya tanpa ditambah dengan aktivitas olahraga.

## **3.2 Tempat Pelaksanaan**

Pelaksanaan penelitian karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur” ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gebog dan di rumah peneliti.

# **BAB IV PEMBAHASAN**

Berikut adalah pembahasan yang bisa diambil dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

1. Penelitian atau uji coba dilaksanakan mulai Hari Minggu, 9 Februari 2020 dan diawali dengan uji coba variabel pertama yaitu pengamatan aktivitas sedang.
2. Aktivitas sedang dilakukan dengan menambah kegiatan fisik lain seperti olahraga pada sela-sela aktivitas biasa. Olahraga yang dilakukan termasuk ke dalam olahraga yang simpel dan tidak terlalu berat, yaitu semacam *workout* yang riingan.
3. *Workout* yang dilakukan antara lain, *push up, sit up, squat* masing-masing 25 kali dan *plank* selama satu menit.
4. Kemudian dilanjutkan dengan pengamatan terhadap kualitas tidur setelah dilaksanakannya aktivitas sedang.
5. Penelitian aktivitas ringan dilakukan setelah selesai dilaksanakannya penelitian aktivitas sedang, yaitu Hari Minggu, 16 Februrari 2020.
6. Berbeda dengan penelitian aktivitas sedang sebelumnya, penelitian aktivitas ringan hanya melaksanakan pengamatan terhadap kualitas tidur saja dengan tidak menambahkan aktivitas apapun.

Berikut akan disajikan tabel hasil pengamatan “Pengaruh Aktivitas Fisik Sedang Terhadap Kualitas Tidur”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Hari/Tanggal | Jam Tidur | Total Waktu Tidur | Keterangan |
| 1. | Minggu, 9 Februari 2020 | 21.35 – 02.37 (WIB) | 302 menit | Walaupun tidur dengan waktu yang cukup singkat yakni 5 jam lebih 2 menit, namun pada hari pertama ini dapat bangun pagi dengan segar dan hanya merasa sedikit rasa pegal di bagian pundak. |
| 2. | Senin, 10 Februari 2020 | 22.10 – 03.23 (WIB) | 313 menit | Walaupun tidur dengan waktu yang cukup singkat yakni 5 jam lebih 13 menit, namun pada hari pkedua ini dapat bangun pagi dengan segar dan hanya merasa sedikit rasa pegal di bagian pundak dan leher |
| 3. | Selasa, 11 Februari 2020 | 21.51 – 05.00 (WIB) | 429 menit | Kali ini berbeda dengan hari-hari sebelumnya, yakni tidak bisa bangun lebih awal dan pada hari ini mulai merasa tidak enak badan dan suhu badan naik. |
| 4. | Rabu, 12 Februari 2020 | 21.47 – 02.27 (WIB) | 280 menit | Walaupun tidur dengan waktu yang cukup singkat, namun paginya dapat bangun dengan kondisi yang segar meskipun masihi tidak enak badan. |
| 5. | Kamis, 13 Februari 2020 | 22.40 – 03.00 (WIB) | 260 menit | Bangun dalam keadaan segar dab badan sudah kembali fit namun suhu badan tetap tinggi. |
| 6. | Jumat, 14 Februari | 23.00 – 05.00 (WIB) | 360 menit | Walaupun bangun dalam keadaan terlambat, namun badan tetap merasa segar. |
| 7. | Sabtu, 15 Februari | 23.00 – 05.00 (WIB) | 360 menit | Walaupun bangun dalam keadaan terlambat, namun badan tetap merasa segar. |

Berikut akan disajikan tabel hasil pengamatan “Pengaruh Aktivitas Fisik Ringan Terhadap Kualitas Tidur”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Hari/Tanggal | Jam Tidur | Total Waktu Tidur | Keterangan |
| 1. | Minggu, 16 Februari 2020 | 23.30 – 05.00 (WIB) | 330 menit | Hari pertama inin merupakan peralihan dari penelitian sebelumnya, namun dampaknya sudah cukup terlihat yaitu bangun dengan keadaan yang lemas dan agak mengantuk. |
| 2. | Senin, 17 Februari 2020 | 23.00 – 05.00 (WIB) | 300 menit | Pada hari ini mulai merasa susah untuk bangun pagi meskipun sudah menggunakan alarm untuk membangunkan. |
| 3. | Selasa, 18 Februari 2020 | 22.43 – 05.04 (WIB) | 371 menit | Pada hari ini mulai merasa susah untuk bangun pagi meskipun sudah menggunakan alarm untuk membangunkan. Jika dilihat dari data, waktu tidur juga mulai menjadi berantakan. |
| 4. | Rabu, 19 Februari 2020 | 22.00 – 04.58 (WIB) | 358 menit | Pada hari ini mulai merasa susah untuk bangun pagi meskipun sudah menggunakan alarm untuk membangunkan. Jika dilihat dari data, waktu tidur juga mulai menjadi berantakan. |
| 5. | Kamis, 20 Februari 2020 | 21.36 – 03.33 (WIB) | 357 menit | Pada hari ini tetap mencoba untuk bangun pagi karena untuk belajar, namun rasanya sangat berat untuk bangun dan badan agak sedikit lemas. |
| 6. | Jumat, 21 Februari | 01.00 – 05.00 (WIB) | 240 menit | Jam tidur semakin berantakan. |
| 7. | Sabtu, 22 Februari | 01.25 – 08.00 (WIB) | 395 menit | Jam tidur semakin berantakan. |

Dari tabel hasil pebnelitian diatas, dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam rumusan masalah, yaitu sebagai berikut:

1. Apakah aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur?

Jawabannya adalah bisa, aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

# **BAB V KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Seseorang yang sehari-harinya hanya melaksanakan aktivitas sedang, tentu kualitas tidurnya akan sangat berbeda dengan orang yang melaksanakan aktivitas ringan atau biasa. Orang yang melaksanakan aktivitas fisik sedang akan merasa lebih segar ketika bangun dari tidurnya, meskipun dirasa sedikit pegal di daerah tubuh tertentu. Orang yang melaksanakan aktivitas ringan memiliki kualitas tidur yang jauh lebih buruk dari orang yang melaksanakan aktivitas sedang, dari kendala yang kesusahan untuk bangun lebih awal, merasa tidak segar ketika bangun tidur, badan menjadi agak lemas, hingga jam tidur yang menjadi berantakan akibat tidak melaksanakan aktivitas sedang. Sedangkan untuk orang yang melaksanakan aktivitas fisik sedang dalam kehidupan sehari-harinya, kualitas tidurnya menjadi lebih baik dari yang biasanya.

# **DAFTAR PUSTAKA**

|  |
| --- |
|  |

1. <http://scholar.unand.ac.id/13895/2/BAB%201%20PENDAHULUAN.pdf>, diakses pada 22 Februari 2020
2. <https://www.academia.edu/20049492/BAB_II_aktifitas_fisik>, diakses pada 22 Februari 2020
3. <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=18609>, diakses pada 22 Februari 2020
4. <https://www.academia.edu/28514415/Hubungan_Kualitas_Tidur_dengan_Kejadian_HIpertensi_FAKULTAS_ILMU_KEPERAWATAN_UNIVERSITAS_KLABAT>, diakses pada 23 Februari 2020
5. <http://eprints.walisongo.ac.id/3514/3/101211079_Bab2.pdf>, diakses pada 23 Februari 2020
6. <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-aktivitas-fisik/>, diakses pada 23 Februari 2020