

Original Article

Analisis Perbedaan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri 20 dan SMP Swasta Muhammadiyah di Kecamatan Sawangan Tahun 2022

Yulia Diningsih¹, Nur Eni Lestari²

^{1,2}*Universitas Indonesia Maju*

Jl. Harapan No. 50 Lenteng Agung. Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta

Email: nurenilestari@gmail.com¹

Abstract

Introduction: The quality of sleep in adolescents is greatly influenced by the process of physical and mental development during puberty. Habitual factors such as physical activity are also often associated with sleep quality.

Objectives: This study aims to investigate differences in physical activity and sleep quality among groups of adolescents who are considered to have varying exposure to physical activity in relation to their status as students.

Method: This research is a descriptive analysis research, so this research uses cross-sectional research. The population in this study was 240 students in grade 8 at SMP Negeri 20 for the 2022-2023 academic year, and at Muhammadiyah Private Middle School for the 2022-2023 academic year as many as 90 students. The sampling technique was purposive sampling, the sample obtained was 48 people. The instrument used was a questionnaire consisting of a sleep quality questionnaire and a physical activity questionnaire. Physical activity was measured using the Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C), while sleep quality was determined using The Pittsburgh Sleep Quality Index. Bivariate analysis using the Spearman Rank test.

Result: The results of the study show that the majority of the physical activity in the two groups of subjects above had heavy physical activity. Namely, in State Middle Schools it was 31(64.6%) while in Private Middle Schools it was 29(60.4%). The quality of sleep in both groups of subjects was that the majority of subjects had poor sleep quality. In State Middle School students it was 26(54.2%) and in Private Middle Schools it was 35(72.9%) Meanwhile, the a difference in physical activity and sleep quality in State Middle Schools and Private Middle Schools. Namely, sleep activity was 0.047b, while physical activity was 0.533b.

Conclusion: There are differences in sleep quality and physical activity between State Middle Schools and Private Middle Schools.

Keywords: sleep quality, physical activity, students

Editor: RH

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Pendahuluan

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, seseorang dikatakan telah mencapai tidur yang berkualitas apabila tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur juga meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif seperti waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, lamanya tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kepuasan dan kedalaman tidur.¹

Durasi waktu tidur yang dibutuhkan untuk tidur berbeda-beda berdasarkan tahap perkembangan dan usia seseorang. Pada tahun 2018, Kemenkes RI menyebutkan remaja usia 12- 18 tahun 8,5 jam perhari. Waktu tidur yang ideal sangat perlu diperhatikan, terutama pada remaja karena berpengaruh terhadap produktivitas belajar. Waktu tidur yang tidak sesuai pada remaja akan menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, mempengaruhi kesehatan, meningkatkan stress dan mudah lupa.² Perbedaan kualitas tidur pada anak sekolah negeri dan swasta dimana di sekolah negeri jam belajar yang lebih lama, banyak kegiatan yang di ikuti siswa serta banyak tugas yang di bawa pulang, sedangkan di swasta sistem kurikulumnya di rancang oleh sekolah sendiri biasanya lebih santai dan siswa tidak dituntut untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dan yang mana waktu belajar dan kegiatan yang pendek dan tidak padat.³

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2019, kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur anak usia 10-19 tahun Amerika sekitar 68,8%. Menurut data *World Association of Sleep Medicine* (WASM) tahun 2018 menyatakan bahwa 45% penduduk dunia dengan rentang usia 10-18 tahun mengalami gangguan kualitas tidur dengan beberapa kondisi, meliputi insomnia, restless legs syndrome (RLS) dan kurang durasi tidur. Di Indonesia hasil penelitian Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%).⁴ Penelitian yang dilakukan oleh Adelina Haryono (2017) terhadap 140 pelajar di Jakarta mendapatkan prevalensi gangguan tidur sebesar 62,9%, dengan gangguan transisi bangun tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui (58%).⁵

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur pada remaja antara lain penyakit, stress, kecemasan, obat yang dikonsumsi dan keadaan lingkungan dan aktifitas fisik.⁶ Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh dimana untuk melakukan sebuah gerakan itu, tubuh memerlukan tenaga yang cukup. Selama ini remaja hanya mengenal aktivitas fisik dalam bentuk olahraga seperti main bola, bola basket, bulu tangkis, jongging, dan lain-lain. Rata-rata aktivitas fisik tersebut dilakukan remaja di luar jam sekolah dan bahkan bisa sampai malam sehingga dapat mengurangi jam tidur remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur dan perubahan pola tidur remaja.⁷ Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek. 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.⁸

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Miranda C. Baso, dkk pada tahun 2018 dengan judul penelitian hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja dengan hasil sebanyak 49,1% remaja memiliki aktivitas fisik yang tergolong aktif. Sebanyak 57,0% remaja memiliki kualitas tidur yang baik. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado.⁹ Dalam penelitian ini peneliti akan mengambil permasalahan yang berkaitan erat antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur, alasannya karena seringkali siswa khususnya di usia SMP akan berdampak pada hasil belajar, contohnya banyak anak yang kesiangan karena malamnya *main game* atau mengerjakan PR sehingga kualitas tidurnya kurang maksimal, selain itu ada juga yang nilai belajarnya di bawah KKM karena seringkali motivasi belajar siswa kurang karena tidurnya kurang maksimal.¹⁰

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada dua Sekolah Menengah Pertama di Kota Depok yaitu di SMP Negeri 20 Kecamatan Sawangan dan SMP 19 Muhammadiyah Sawangan. Dalam hal pengkajian kualitas tidur, ternyata di SMP Negeri 20 Kecamatan Sawangan mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu dari 9 responden, 8 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk (89%) dan 6 responden (67%) dengan konsentrasi belajar yang rendah. Sedangkan di SMP Muhammadiyah Sawangan dari 9 responden 6 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk (67%) dan 5 responden (56%) konsentrasi belajarnya rendah (Studi Pendahuluan, 25 September 2022). Penelitian aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada anak SMP negeri dan Swasta ini menurut peneliti sangat perlu dilakukan, karena kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisa perbedaan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa SMP negeri dan swasta di Kec. Sawangan tahun 2022.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analisis, sehingga penelitian ini menggunakan *cross-sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu observasi/pengukuran data variable independen dan variable dependen secara bersamaan dalam satu waktu atau hanya satu kali pada suatu waktu.¹¹ Penelitian ini adalah ingin membedakan hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur siswa SMP Negeri dan SMP Swasta, dimana penelitian ini melibatkan 2 kelompok, dengan populasi Siswa SMP kelas 8 di SMP Negeri dan SMP Swasta. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 di SMP Negeri 20 tahun ajaran 2022-2023 sebanyak 240 siswa, dan di SMP Swasta Muhammadiyah tahun ajaran 2022-2023 Sebanyak 90 siswa. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel didapatkan sebanyak 48 orang. Instrumen Penelitian yang digunakan adalah kuesioner yang memuat pernyataan terkait variable kualitas tidur yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indexs*) dan Instrumen Penelitian kuesioner Aktifitas Fisik yaitu PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire – Children*). Sedangkan untuk melihat perbedaan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur yaitu dengan uji *mann whitney*.

Hasil

Table 1. Sebaran Aktifitas Fisik pada siswa SMP Negeri dan SMP Swasta

Variabel	SMP Negeri		SMP Swasta	
Aktifitas Fisik	n	%	n	%

Ringan	2	4,2	9	18,8
Sedang	15	31,3	10	20,8
Berat	31	64,6	29	60,4
Kualitas Tidur				
Baik	22	45,8	13	27,1
Buruk	26	54,2	35	72,9

Pada hasil sebaran aktivitas fisik pada kedua kelompok subjek tersebut di atas yaitu sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat. Pada subjek SMP Negeri terdapat 2(4,2%) subjek memiliki aktivitas fisik ringan, 15(31,3%) subjek memiliki aktivitas fisik sedang, dan 31(64,6%) subjek memiliki aktivitas fisik berat. Sedangkan pada subjek dengan pada siswa SMP Swasta terdapat 9(18,8%) subjek memiliki aktivitas fisik ringan, 10(20,8%) subjek memiliki aktivitas fisik sedang, dan 29(60,4%) subjek memiliki aktivitas fisik berat. Sebaran kualitas tidur pada kedua kelompok subjek yaitu sebagian besar subjek memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada subjek siswa SMP Negeri terdapat 22(45,8%) subjek memiliki kualitas tidur yang baik dan 26(54,2%) subjek memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan pada subjek SMP Swasta terdapat 13(27,1%) subjek memiliki kualitas tidur baik dan 35(72,9%) subjek memiliki kualitas tidur buruk.

Table 2. Perbedaan aktivitas fisik dengan Kualitas Tidur pada SMP Negeri dan SMP Swasta.

Variabel	SMP Negeri (n=48)	SMP Swasta (n=48)	p
Kualitas tidur	6(2-13)	7,5(4-12)	0,047b
Aktivitas fisik	2252(258-14373)	2476,73±1826,473	0,533b

Berdasarkan hasil pada Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebesar 0,047b antara SMP Negeri dan SMP Swasta. Sedangkan terdapat perbedaan aktktivitas fisik sebesar 0,533b. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu tingkat aktivitas fisik dan kualitas Tidur pada siswa SMP Negeri dan SMP Swasta Muhammadiyah Sawangan. Hasil penelitian yang didapatkan akan diinterpretasikan dengan memadukan teori dan hasil penelitian terkait. Keterbatasan penelitian akan dijelaskan dengan menunjukkan perbandingan antara proses ketika melakukan penelitian dengan target ideal yang seharusnya dicapai.

Pembahasan

Aktifitas Fisik pada siswa SMP Negeri dan SMP Swasta

Berdasarkan hasil analisis perbedaan yang dilakukan dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* dalam penelitian ini, didapatkan Aktivitas fisik pada kedua kelompok subjek tersebut di atas yaitu sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat. Pada subjek SMP Negeri terdapat 2 (4,2%) subjek memiliki aktivitas fisik ringan, 15 (31,3%) subjek memiliki aktivitas fisik sedang, dan 31 (64,6%) subjek memiliki aktivitas fisik berat. Sedangkan pada subjek dengan pada siswa SMP Swasta terdapat 9 (18,8%) subjek memiliki aktivitas fisik ringan, 10 (20,8%) subjek memiliki aktivitas fisik sedang, dan 29 (60,4%) subjek memiliki aktivitas fisik berat. Aktifitas Fisik pada siswa SMP Negeri dan SMP Swasta. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar subjek adalah siswa sekolah yang memiliki aktifitas yang tinggi dan selalu berulang setiap harinya seperti belajar, bermain dan bantu orangtua di rumah. Hal tersebut menyebabkan sebagian besar subjek memiliki aktivitas fisik yang berat karena melakukan

berbagai kegiatan yang berulang. Rata-rata aktivitas fisik subjek SMP Negeri yaitu 2476,73 (8.648±200) sedangkan pada SMP Swasta 3070,22 (14.373±258).

Aktivitas fisik merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menyeimbangkan asupan dan pengeluaran zat gizi terutama sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang kurang dapat berisiko terhadap berbagai macam penyakit salah satunya yaitu kelelahan dan cape. Aktivitas fisik yang ringan seperti aktivitas yang dilakukan saat waktu luang dapat menyebabkan pengeluaran energi yang digunakan untuk beraktivitas lebih sedikit dibandingkan dengan pemasukan energi yang dihasilkan dari asupan makan. Hal tersebut menyebabkan ketidak seimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Sehingga dapat meningkatkan risiko kelelahan atau kecapean karena dapat menyebabkan terjadinya penumpukan jaringan lemak pada tubuh. Aktivitas fisik berat yang dilakukan lebih dari 30 menit/hari dapat menurunkan 0,91cm lingkar perut dan dapat mencegah penumpukan lemak seiring dengan bertambahnya usia.¹² Aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, berat badan dan pekerjaan.¹³

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Istianah (2018), yaitu diperoleh nilai ($p=0,894$) dimana hasil tersebut lebih besar dari ketentuan 0,05 ($p>\alpha$). Hal tersebut berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan siswa sekolah.¹⁴ Selanjutnya penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitiannya Apriana (2015), tentang Hubungan antara Aktivitas pada Remaja yang hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik remaja dalam penelitian ini cenderung tidak aktif dan memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan kebutuhan aktivitas fisik atau kualitas tidur yang direkomendasikan pada usia remaja.¹⁵

Perbedaan hasil wawancara dengan pengisian kuesioner terjadi dikarenakan pengukuran aktivitas fisik saat wawancara hanya melihat dari waktu aktivitas fisik siswa di SMP Negeri dan SMP Swasta Muhammadiyah dalam berolahraga. Sedangkan pada pengisian kuesioner GPAQ, ukuran aktivitas fisik ditentukan dari akumulasi kegiatan yang dilakukan saat belajar, berpindah tempat, dan kegiatan selama mengisi waktu luang. Dari 3 domain aktivitas fisik yang dilakukan, aktivitas belajar memberikan kontribusi terbesar terhadap hasil tingkat aktivitas fisik. Data dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas fisik intensitas sedang dan beberapa diantaranya juga melakukan aktivitas fisik berat. Hal ini berarti mayoritas kegiatan sehari-hari yang dilakukan siswa SMP Negeri dan SMP Swasta Muhammadiyah pada saat sekolah atau belajar adalah aktivitas yang menyebabkan peningkatan kecil sampai besar terhadap denyut jantung dan pernapasan. Selain itu terdapat beberapa orang siswa yang hanya melakukan aktivitas dengan intensitas berat selama belajar. Secara garis besar, lebih setengah dari jumlah responden beraktivitas dengan aktif saat sekolah.

Aktivitas bermain memberikan kontribusi sedikit lebih kecil dibandingkan aktivitas berkerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang berintensitas berat atau sedang, seperti berolahraga ataupun aktivitas bermain lainnya tidak melebihi setengah dari jumlah responden yang ada. Mayoritas siswa mengisi waktu luang dengan kegiatan yang kurang aktif. Hal ini sejalan dengan aktivitas perjalanan yang memberikan kontribusi paling kecil terhadap total aktivitas fisik. Siswa SMP Negeri dan Swasta lebih banyak menggunakan kendaraan bermotor untuk perjalanan dari rumah ke sekolah ataupun ketempat lainnya. Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik antara siswa SMP Negeri dan SM Swasta.

Kualitas Tidur pada Siswa SMP Negeri dan SMP Swasta

Berdasarkan hasil analisis perbedaan yang dilakukan dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* dapat dilihat pada Tabel 2, didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,047 dimana hasil tersebut kurang dari 0,05 ($p < \alpha$). Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur antara Siswa SMP Negeri dan SMP Swasta. Hal ini karena kualitas tidur pada kedua kelompok subjek sebagian besar sama. Hasil analisis pada table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian baik pada subjek dengan Siswa SMP Negeri dan SMP Swasta mempunyai kualitas tidur yang buruk. Terdapat Kualitas tidur pada subjek siswa SMP Negeri terdapat 22(45,8%) subjek memiliki kualitas tidur yang baik dan 26(54,2%) subjek memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan pada subjek SMP Swasta terdapat 13(27,1%) subjek memiliki kualitas tidur baik dan 35(72,9%) subjek memiliki kualitas tidur buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pina Losa dengan judul penelitian perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI SMA Negeri dengan kualitas tidur Siswa/siswi kelas XI SMA Swasta didapatkan hasil Siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 11 Banjarmasin mayoritas berada pada kategori kualitas tidur cukup berjumlah 45 responden (21,6%). Sedangkan untuk siswa/siswi kelas XI SMA Frater Don Bosco Banjarmasin mayoritas berada pada kategori kualitas tidur baik berjumlah 78 responden (37,5%). Hasil uji komparasi *mann whitney/U-test*, diperoleh nilai signifikansi $< 0,05$ *p-value* sebesar 0,001 menunjukkan terdapat perbedaan antara kualitas tidur siswa/siswi yang menjalani sistem pembelajaran *full day school* dengan kualitas tidur siswa/siswi yang tidak menjalani sistem pembelajaran *full day school*. Kesimpulan penelitian ini adalah Ada perbedaan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI di SMA Negeri 11 Banjarmasin yang menerapkan *full day school* dengan kualitas tidursiswa/siswi kelas XI di SMA Frater Don Bosco Banjarmasin yang tidak menerapkan full day school tahun 2019.¹⁶

Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh banyak faktor. Pada penelitian ini, sebagian besar subjek memiliki kebiasaan bermain gadget sebelum tidur dan menyelesaikan PR atau tugas hingga larut malam. Seluruh subjek yang semuanya siswa sehingga mereka terbangun dini hari dan setiap beberapa jam sekali setiap malam karena kebiasaan. Hal tersebut merupakan salah satu gangguan tidur yang berpengaruh pada kualitas tidur subjek. Rata-rata skor kualitas tidur pada subjek SMP Negeri yaitu 7,38 (12 ± 4) sedangkan pada subjek SMP Swasta 6,40 (13 ± 2).

Salah satu dari tujuh komponen untuk penilaian kualitas tidur adalah durasi tidur, sehingga durasi tidur yang kurang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.¹⁷ Durasi tidur yang kurang dapat berpengaruh terhadap asupan dan pengeluaran energi. Hal tersebut berkaitan dengan perubahan kadar hormon yaitu menurunnya hormon leptin dan meningkatkan hormon ghrelin. Menurunnya hormon leptin karena durasi tidur yang singkat menyebabkan seseorang sulit mengendalikan napsu makan dan menurunkan rangsangan pengeluaran energi. Meningkatnya hormon ghrelin dapat menyebabkan meningkatnya selera makan sehingga penggunaan cadangan lemak menurun. Selain kedua hormon tersebut juga berkaitan dengan meningkatnya hormon kortisol pada sore dan malam hari, yang dapat meningkatkan kadar insulin dalam darah sehingga menyebabkan peningkatan penimbunan lemak.¹⁸

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Afriani et al (2019) yang dilakukan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hasil analisis menyatakan terdapat perbedaan kualitas tidur pada mahasiswi Negeri dan swasta dengan nilai $p=0,003$. Hal ini disebabkan karena mahasiswi baik negeri dan swasta banyak yang mengalami gangguan tidur

seperti gangguan pernapasan (*sleep apnea*) yang ditandai dengan mendengkur, sulit bernafas, posisi tidur yang tidak nyaman. Selain itu mahasiswa juga memiliki durasi tidur yang singkat disebabkan oleh tidur larut malam, menonton, bermain game dan juga gadget.¹⁹

Selain itu Mayoritas siswa SMP Negeri dan SMP Swasta memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap kualitas tidur responden adalah pola jam biologis. Setiap individu memiliki pola jam biologis, manusia normal akan lebih banyak melakukan aktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari. Perubahan irama fisiologis tubuh berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam yang teratur, irama tersebut dikenal sebagai irama sirkadian. Jika pola hidup seseorang tidak teratur maka secara otomatis irama sirkadian yang dimiliki sebelumnya akan berubah dan dapat berakibat terganggunya jam biologis antara waktu tidur dan terjaga, hal ini akan mempengaruhi pola dan kualitas tidur.²⁰

Dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner, siswa SMP Negeri dan SMP Swasta belum bisa mengatur waktu dengan baik dalam hal akademik maupun non-akademik. Pada penelitian ini, mayoritas siswa SMP Negeri dan SMP Swasta cenderung memiliki jam tidur yang terlambat dan masih terjaga pada larut malam untuk beraktivitas, seperti melakukan aktivitas yang membuat otak berkerja dengan aktif saat masuk waktu tidur. Contohnya terjaga untuk mengerjakan tugas sekolah, bermain handphone, laptop, melakukan kegiatan sosial dan lain sebagainya. Tidur terlarut malam dan tidak teratur menyebabkan tubuh sulit untuk berelaksasi.²¹

Siswa SMP Negeri dan SMP Swasta yang tidur terlarut malam akan mengganggu irama tubuh untuk beristirahat dan berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur. Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur siswa SMP Negeri dan SMP Swasta adalah lingkungan. Lingkungan fisik tempat tidur berpengaruh pada kemampuan individu untuk tidur. Beberapa responden menyebutkan hal yang mempengaruhi kualitas tidur karena kondisi ruangan yang kurang kondusif, seperti suara bising dan ada atau tidak adanya teman tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agustin (2012) yang mengatakan bahwa kenyamanan di lingkungan tempat tidur didapati dari tidak adanya suara bising, cahaya lampu kamar dimatikan, dan ada atau tidak adanya teman tidur. Gangguan tidur lain yang ditimbulkan oleh kondisi lingkungan seperti terbangun pada malam hari karena suhu dingin atau panas.²² Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur siswa SMP Negeri dan SMP Swasta memiliki hasil yang buruk.

Perbedaan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada SMP Negeri dan SMP Swasta

Berdasarkan hasil hitungan tentang perbedaan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada SMP Negeri dan SMP Swasta berdasarkan Analisis pengujian hipotesis terdapat perbedaan kualitas tidur sebesar 0,047b antara SMP Negeri dan SMP Swasta. Sedangkan terdapat perbedaan aktktivitas fisik sebesar 0,533b. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wieke Apriana (2015) yang mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur.¹⁵ Data tersebut merupakan bukti empirik bahwa kualitas tidur diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Jika siswa perantau beraktivitas secara aktif maka akan berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik, sehingga akan memberikan manfaat untuk kesehatan, prestasi akademik dan nonakademik.

Kualitas tidur siswa di SMP negeri dan SMP swasta Muhammadiyah dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan baik saat sekolah, berpindah

tempat, dan dalam mengisi waktu luang. Ada beberapa macam kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik, diantaranya melalui kegiatan olahraga pada waktu senggang secara teratur, terukur, dan terprogram agar dapat meningkatkan kualitas tidur melalui aktivitas fisik. Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMP Negeri dan SMP Swasta yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur baik dibandingkan subyek yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan pembahasan yang sudah penjelasan pada bab sebelumnya, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini yaitu : Aktivitas fisik pada kedua kelompok sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat. Yaitu pada siswa SMP Negeri sebesar 31 siswa (64,6%). Sedangkan pada siswa SMP Swasta sebesar 29 siswa (60,4%) memiliki aktifitas fisik yang berat. Kualitas tidur pada kedua kelompok sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk. Yaitu pada siswa SMP Negeri sebesar 26 siswa (54,2%). Sedangkan pada siswa SMP Swasta sebesar 35 siswa (72,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Perbedaan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada SMP Negeri dan SMP Swasta berdasarkan Analisis pengujian hipotesis terdapat perbedaan kualitas tidur sebesar 0,047b antara SMP Negeri dan SMP Swasta. Sedangkan terdapat perbedaan aktktivitas fisik sebesar 0,533b. antara SMP Negeri dan SMP Swasta.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak terikat oleh kepentingan pihak manapun.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh stakeholder yang terlibat dan membantu penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh peneliti.

References

1. Lestari NF. Efektivitas model pembelajaran SAVI (somatic, auditory, visual, intelektual) dalam meningkatkan hasil belajar dan mengembangkan keterampilan 4c di sekolah dasar. *Jurnal pendidikan dan konseling*. 2020;1(2):105–9. DOI: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.601>
2. Brunner, Suddarth. Buku ajar keperawatan medikal bedah. 8th ed. Vol. 3. 2017. Available From: <https://scholar.google.com>
3. Nashori, F., dan Wulandari ED. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta.: Universitas Islam Indonesia; 2017. Available From: <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/6312/978-602-450-080-1.pdf?sequence=3>
4. Silvana M, Sapariah A. Perbedaan kualitas tidur siswa/siswa kelas XI SMA Negeri dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI SMA swasta. *Jurnal keperawatan suaka insan*. 2018; DOI: <https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.110>
5. CDC AW. Centers for disease control and prevention. 2020. DOI: [10.1001/jama.283.15.1955-JWR0419-5-1](https://doi.org/10.1001/jama.283.15.1955-JWR0419-5-1)
6. Audrey Berman, Koziar. *Fundamental of nursing : Concepts, processand, practice*. Fundamental Of nursing. 2014. Available From: <https://books.google.co.id/>
7. Apriana W, Julia M, Huriyati E. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. 2015; Available from: <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
8. Fakihan A, Fis DRKS. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016. Available From: <https://eprints.ums.ac.id/44913/>

9. Baso MC, Langi FLFG, Sekeon SAS, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS*. 2018;7(5). Available From: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
10. Carpenito. *Diagnosis Keperawatan : Aplikasi pada praktik klinik*. 9th ed. 2014.
11. Dugdill, Murphy. *Physical Activity and Health Promotion : Evidence-based Approaches to practice*. 2014.
12. Hidayah A. *Pengantar Ilmu Keperawatan*. 2016. Available From: <https://scholar.google.com>
13. Hurlock. *Perkembangan anak jilid 2*. 2016. Available From: <https://scholar.google.com>
14. Dewi N, Istianah I. The Relationship Between Macro Nutrition and Physical Activities with Nutrition Status in Employee Offices of The Poltekkes Kemenkes Directorate of Jakarta II. *SANITAS: Jurnal Teknologi dan Seni Kesehatan*. 2018;9(2):72–80. Available From: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1866488>
15. Apriana W. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. 2015; Available From: <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/81834>
16. Pinalosa L, Dhawo MS, Anggraini S. Perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma negeri dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*. 2018;3(2):1–17.
17. Kemenkes. *Kebutuhan tidur sesuai usia*. 2016. DOI: <https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.110>
18. Kozier, Barbara. *Fundamental of nursing : concepts, process, and practice*. 2013. Available From: <https://books.google.co.id/>
19. Afriani AE, Margawati A, Dieny FF. Tingkat stres, durasi dan kualitas tidur, serta sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas dan non obesitas fakultas kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*. 2019;1(2):63–73. DOI: <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>
20. Azizah L. Hubungan Kebiasaan Bermain Games Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. 2018; Available From: <https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/1676/>
21. Perry, Potter. *Buku ajar fundamental keperawatan : konsep, proses, dan praktik*. 7th ed. Vol. 1. 2017. Available From: <https://scholar.google.com>
22. Agustin D. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi, UI, Depok. 2012; Available From: <https://scholar.google.com>