

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi untuk melakukannya. Aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, mengerjakan pekerjaan rumah, bepergian, dan rekreasi termasuk aktivitas fisik. (World Health Organization, 2024). Aktivitas fisik mencakup berbagai gerakan tubuh yang meningkatkan penggunaan energi, seperti berjalan, berlari, bersepeda, atau melakukan pekerjaan rumah tangga. (P2PTM Kemenkes RI, 2024a). Berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi tubuh secara fisiologis, psikologis dan spiritual; menyebabkan perubahan mikro dan makro pada organ tubuh manusia; serta dapat mencegah terjadinya penyakit serta mengobati penyakit. (Yuwei, 2024). Aktivitas fisik dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan dengan memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan fungsi paru-paru, dan mengoptimalkan metabolisme tubuh. Manfaat psikologis dari aktivitas fisik termasuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas fisik juga memiliki dampak spiritual dengan mendorong kesadaran diri dan membantu mencapai ketenangan batin. Perubahan mikro dan makro pada organ tubuh yang terjadi akibat aktivitas fisik mencakup peningkatan massa otot, peningkatan fleksibilitas, dan penguatan tulang. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar gula darah, dan mengurangi risiko obesitas. Keuntungan ini sangat penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu individu dari segala usia mencapai kesehatan yang optimal. Karena fungsi tubuh secara fisiologis dan psikologis berbeda di setiap tahap usia, intensitas aktivitas fisik pada usia yang berbeda adalah kunci untuk meningkatkan kualitas hidup. (Zhao et al., 2023).

Penyesuaian intensitas dan jenis aktivitas fisik sesuai dengan tahap usia dan kondisi kesehatan individu adalah penting untuk memaksimalkan manfaat dan mengurangi risiko cedera. WHO merekomendasikan bahwa orang dewasa sebaiknya melakukan aktivitas fisik setiap minggu dengan intensitas sedang selama 150 menit, atau aktivitas fisik dengan intensitas berat selama 75 menit. (Fahlevi, 2024).

WHO pada tahun 2022 menunjukkan bahwa hampir 31% atau sekitar 1,8 milyar orang diseluruh dunia tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang cukup. Jika tren ini terus berlangsung hingga 2030 maka dapat diproyeksikan tingkat ketidakaktifan fisik akan terus meningkat hingga 35%. (Fahlevi, 2024). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 37,4% orang di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Pada data tersebut juga dapat diketahui bahwa 30,4% orang di Jawa Tengah memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. (Kemenkes RI, 2023). Namun belum ada penelitian terperinci terkait dengan aktivitas fisik di daerah Klaten. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan Januari terhadap 15 warga Desa Gaden dapat diketahui bahwa 12 orang diantaranya memiliki aktivitas fisik ringan, seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, mengasuh anak, dan jalan pagi ke pasar.

Kurangnya aktivitas fisik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik secara internal maupun eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik pada orang dewasa seperti kurangnya motivasi, kelelahan fisik atau mental, dan tidak adanya kesadaran akan pentingnya bergerak aktif untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan. Selain itu beberapa orang juga memiliki kecenderungan untuk lebih memilih aktivitas fisik yang pasif, seperti menonton TV atau menggunakan gadget dalam waktu yang relatif lama. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik meliputi lingkungan yang tidak mendukung, seperti kurangnya fasilitas olahraga atau ruang terbuka yang memadai. Selain itu, pekerjaan yang mengharuskan duduk dalam waktu lama, seperti pekerjaan kantor, juga menjadi salah satu penyebab utama kurangnya aktivitas fisik pada orang dewasa. Pola hidup modern yang serba praktis dan adanya kemudahan dalam transportasi juga mendorong banyak orang untuk bergerak lebih sedikit. (P2PTM Kemenkes RI, 2024a).

Aktivitas fisik yang kurang adalah kondisi di mana seseorang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup, sesuai dengan rekomendasi untuk menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor utama penyebab berbagai masalah kesehatan kronis yang serius. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, DM tipe 2, hipertensi, hingga beberapa jenis kanker. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental, seperti meningkatnya risiko kecemasan, depresi, dan stres. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama terjadinya kematian akibat penyakit tidak menular (PTM). Orang yang kurang aktif secara fisik memiliki peningkatan risiko kematian sebesar 20–30% dibandingkan dengan mereka yang cukup aktif secara fisik. (P2PTM Kemenkes RI, 2024a). Ketidakaktifan fisik atau kurangnya aktivitas dalam rutinitas sehari-hari dan terstruktur dapat mempengaruhi durasi tidur maupun kualitas tidur seseorang. (World Health Organization, 2024). Menurut wawancara dengan petugas kesehatan di Desa Gaden pada bulan Juni terkait dengan banyaknya usia dewasa yang mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, yaitu terdapat 1 orang dengan penyakit jantung, 2 orang dengan penyakit DM tipe 2, 10 orang dengan penyakit hipertensi, 4 orang dengan obesitas, 1 orang dengan penyakit kanker (*mamae* dan *serviks*), dan 1 orang dengan penyakit depresi.

Aktivitas fisik yang teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang dan mengurangi latensi tidur. Selain itu terbukti juga bahwa aktivitas fisik dapat mengelola gangguan tidur seperti insomnia. Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang secara teratur efektif untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, sedangkan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi terutama pada malam hari atau waktu menjelang tidur dapat menyebabkan terjadinya kesulitan tidur. Penting bagi seseorang untuk memperhatikan jenis dan waktu pelaksanaan aktivitas fisik. Misalnya, aktivitas fisik dengan intensitas tinggi sebaiknya dilakukan di pagi atau siang hari untuk menghindari gangguan tidur di malam hari. Sebaliknya, aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki atau yoga, dapat dilakukan menjelang waktu tidur untuk membantu tubuh rileks dan siap untuk tidur. Faktor lain yang dapat mempengaruhi efektivitas aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas tidur seseorang meliputi

jenis kelamin, usia, jenis aktivitas, waktu, durasi aktivitas, dan konsistensi aktivitas tersebut. (Alnawwar et al., 2023). Perlu diingat bahwa penting bagi setiap orang untuk menemukan jenis dan jadwal aktivitas fisik yang paling sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tubuhnya. Hal ini akan membantu memastikan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi positif pada kualitas tidur dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan.

Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur hal tersebut dikarenakan terdapat beberapa alasan. Yang pertama adalah aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan produksi melatonin, yaitu hormon yang dapat mengatur siklus tidur – bangun, sehingga dapat membantu orang tersebut untuk tertidur dengan lebih cepat dan lebih baik. (Kruk et al., 2021). Hormon melatonin berfungsi untuk menyinkronkan ritme sirkadian, yang merupakan jam biologis internal tubuh seseorang. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengatur suhu tubuh yang diperlukan untuk tertidur. Peningkatan suhu tubuh selama aktivitas fisik dapat membantu terjadinya penurunan suhu tubuh sekitar 30–90 menit pasca latihan yang memfasilitasi terjadinya rasa kantuk dengan lebih mudah. (Johns Hopkins Medicine, 2023). Penurunan suhu tubuh ini adalah bagian dari proses alami yang menandakan waktu untuk tidur.

Studi emperis menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada usia dewasa. Sebuah penelitian di Universitas Brawijaya menunjukkan mahasiswa dengan aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. (Alfarabyn et al., 2021). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dianingsih et al. (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat seperti senam aerobik dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. (Dianingsih et al., 2022). Hasil penelitian di atas dapat didukung oleh penelitian yang dilakukan Rahma (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester V S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju. (Rahma, 2022). Ketiga penelitian tersebut memiliki keterbatasan, yaitu tidak dilakukan pengendalian terhadap variabel pengganggu seperti sleep hygiene, kebiasaan penggunaan internet sebelum tidur, tingkat stres dan kondisi psikologis, riwayat penyakit dan gaya hidup, serta banyaknya penugasan yang dimiliki para responden.

Tidur adalah sebuah proses fisiologis yang penting bagi manusia, di mana terjadi interaksi kompleks antara berbagai komponen sistem saraf pusat dan otonom. Proses tidur ini mencakup berbagai tahap, termasuk tidur ringan, tidur dalam, dan tidur REM (Rapid Eye Movement), yang masing-masing memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan mental. Tidur dapat didefinisikan sebagai keadaan istirahat total, baik secara fisik maupun mental, yang sangat diperlukan untuk memulihkan energi dan fungsi tubuh yang optimal. (Perrotta, 2019). Selama tidur, tubuh manusia melakukan berbagai proses pemulihan fisik seperti memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta memproduksi hormon-hormon penting yang mengatur berbagai fungsi tubuh. Selain itu, tidur berperan dalam mengurangi tingkat stres yang diakibatkan oleh aktivitas sehari-hari, membantu mengatasi kelelahan, dan memulihkan kondisi mental. Proses ini memberikan waktu bagi otak untuk mengolah informasi, memperkuat ingatan, serta mempersiapkan diri untuk aktivitas yang lebih fokus dan produktif pada keesokan harinya. Tidur juga membantu dalam meningkatkan fokus dan kinerja seseorang setelah melakukan aktivitas selama sehari. (Keswara et al., 2019).

Tidur yang berkualitas sangat penting karena dapat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. (Syahidin et al., 2024). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tidur yang baik dapat mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kesehatan dan memperbaiki fungsi kognitif. (Kamila & Dainy, 2023). Dengan tidur yang cukup, seseorang dapat memproses informasi lebih baik dan memperkuat memori. Hormon yang dilepaskan oleh tubuh selama seseorang tertidur itu sangat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuhnya. Selain itu, tidur yang berkualitas juga berperan dalam meningkatkan mood dan kesejahteraan emosional seseorang.

Tidur sehat yang normal dapat ditandai dengan durasi tidur yang cukup, kualitas tidur yang baik, waktu tidur yang tepat dan keteraturan, serta tidak terdapat gangguan dan kelainan tidur pada seseorang. Waktu tidur yang tepat dan keteraturan juga merupakan komponen penting dari tidur sehat. Menjaga jadwal tidur yang konsisten, yaitu waktu tidur dan bangun seseorang selalu sama setiap hari, dapat membantu tubuh mengatur ritme sirkadian yang mempengaruhi siklus tidur-bangun. Ritme sirkadian yang teratur membantu memastikan bahwa tubuh

dan pikiran siap untuk beraktivitas di siang hari dan siap untuk beristirahat di malam hari. (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2024).

Durasi tidur yang ideal bagi seseorang itu sangat penting karena hal itu dapat menentukan bagaimana tubuh memulihkan diri dan mengatur berbagai fungsi vital. Secara umum, durasi tidur yang normal bagi orang dewasa adalah 7–8 jam dalam 1 hari. (National Institute of Neurological Disorders and Stroke, 2024). Selama tidur, tubuh kita terlibat dalam banyak proses pemulihan, seperti memperbaiki otot, menguatkan sistem kekebalan tubuh, serta mengatur hormon. Saat tidur, tubuh akan menghasilkan sitokin, yaitu protein yang membantu tubuh untuk melawan infeksi dan peradangan. Selain itu, tidur juga berperan dalam regulasi hormon yang mengatur berbagai fungsi tubuh. Selama tidur, tubuh menyeimbangkan hormon-hormon penting seperti hormon pertumbuhan yang dapat membantu pertumbuhan dan perbaikan sel, serta hormon leptin dan ghrelin yang mengatur nafsu makan.

Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai rasa puas yang dirasakan seseorang terhadap pengalaman tidur yang dirasakannya. (Nelson et al., 2022). Komponen kualitas tidur terdiri dari yang pertama aspek kualitatif seperti kedalaman serta kepuasan saat tidur. Yang kedua, aspek kuantitatif berupa durasi lama waktu tidur serta waktu yang dibutuhkan untuk tidur. (R. Aulia et al., 2020). Kualitas tidur yang baik tidak hanya bergantung pada durasi waktu tidur seseorang akan tetapi juga pada tingkat keefektifan tidur itu sendiri. Tidur yang berkualitas melibatkan siklus tidur yang terdiri dari berbagai tahapan, termasuk tidur REM (Rapid Eye Movement) yang sangat penting untuk memori dan pembelajaran.

Orang dewasa memiliki waktu tidur yang harus dipenuhi sekitar 7–8 jam perhari. Namun, dapat diketahui bahwa prevalensi waktu tidur pada usia dewasa cukup rendah. (Khalisa et al., 2024). Hal ini dapat didukung oleh penelitian Souza Lopes yang menyatakan bahwa 10–15% orang di seluruh dunia telah mengalami insomnia. (Savero et al., 2023). Sementara itu, berdasarkan hasil survei Kurious-Katadata Insight Center (KIC) pada tahun 2023, 46,2% responden di Indonesia rata-rata memiliki waktu tidur antara 4-6 jam dalam semalam. (Annur, 2023). Hal ini menunjukkan adanya masalah besar dalam pola tidur masyarakat Indonesia. Namun dapat diketahui bahwa belum ada penelitian terperinci terkait dengan kualitas tidur di daerah Klaten. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada bulan

Januari terhadap 15 warga Desa Gaden dapat diketahui bahwa terdapat 7 orang diantaranya memiliki kesulitan untuk tertidur kembali setelah terbangun, sering terbangun di malam hari, dan rata-rata memiliki durasi tidur < 7 jam/hari.

Meskipun gangguan tidur dapat terjadi pada setiap rentang usia, namun gangguan tidur sangat umum terjadi pada rentang usia dewasa muda. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa 1 dari 5 orang dewasa muda akan mengalami masalah gangguan tidur. (McArdle et al., 2020). Prevalensi gangguan tidur yang terjadi pada rentang usia dewasa muda meningkat secara signifikan. Hal tersebut terjadi karena kesibukan mereka terhadap pekerjaan dan aspek kehidupan sehari-hari lainnya sehingga menyebabkan durasi waktu tidur menurun yang berkontribusi pada peningkatan jumlah gangguan tidur pada rentang usia dewasa muda. (Dave, 2024).

Kualitas tidur yang buruk, meskipun dengan durasi yang cukup, tetap dapat menyebabkan seseorang merasa lelah dan kurang segar saat bangun. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan fisik dan psikologis seseorang menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang mudah merasa lesu, lelah, serta menurunnya tingkat konsentrasi dan kesehatan. Seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk dapat juga mengalami terjadinya penurunan kepercayaan diri, menjadi lebih impulsif, serta menjadi semakin ceroboh. (Haryati et al., 2020).

Kualitas tidur yang tidak baik dapat meningkatkan resiko penyakit degeneratif, seperti DM dan kardiovaskular. Selain itu juga dapat berdampak terhadap kondisi psikologis seseorang dari perasaan mudah tersinggung hingga resiko depresi. (Tristianingsih & Handayani, 2021). Kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi penampilan fisik seseorang, seperti lingkaran hitam di sekitar mata, konjungtiva mata berwarna merah, dan wajah terlihat lelah. (Z.R et al., 2021). Selain itu, kurangnya kualitas tidur dapat mempengaruhi kinerja kognitif seseorang, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, dan membuat keputusan.

WHO pada tahun 2018 telah menetapkan rencana aksi global mengenai aktivitas fisik 2018–2030. Aksi tersebut menargetkan penurunan relatif 15% dalam prevalensi global ketidakaktifan fisik pada orang dewasa dan remaja pada tahun 2030 melalui 4 tujuan strategis dan 20 tindakan kebijakan. Berinvestasi dalam kebijakan mempromosikan aktivitas fisik dapat berkontribusi langsung untuk

mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) tahun 2030. Pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan telah melakukan upaya pembudidayaan aktivitas fisik dalam rangka untuk menurunkan proporsi remaja dan dewasa dengan aktivitas yang kurang sebesar 10% sampai dengan tahun 2025 dan 15% sampai dengan tahun 2030. (Khairi & Syahwani, 2021).

Oleh karena itu, adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan fenomena yang ada di masyarakat menyebabkan penulis tertarik untuk mencari lebih dalam mengenai aktivitas fisik serta kualitas tidur pada usia dewasa. Penulis akan melakukan penelitian terkait aktivitas fisik serta kualitas tidur pada usia dewasa di Desa Gaden. Penelitian ini akan melibatkan pengumpulan data mengenai tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur dari para responden yang berada pada rentang usia dewasa awal. Dengan menganalisis data yang telah terkumpul, penulis berharap dapat menemukan aktivitas fisik dan kualitas tidur usia dewasa pada masyarakat di Desa Gaden.

## B. Rumusan Masalah

Riskesdas pada tahun 2023 menunjukkan sekitar 37,4% orang di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Hal tersebut juga terjadi di Jawa Tengah, sekitar 30,4% orang memiliki kurangnya aktivitas fisik. Ketidakaktifan fisik atau kurangnya aktivitas dalam rutinitas sehari-hari dan terstruktur dapat mempengaruhi durasi tidur maupun kualitas tidur seseorang. Warga di Desa Gaden rata-rata teridentifikasi memiliki aktivitas fisik ringan, seperti melakukan pekerjaan rumah tangga, mengasuh anak, dan jalan pagi ke pasar. Warga di Desa Gaden juga teridentifikasi memiliki kesulitan untuk tertidur kembali setelah terbangun, sering terbangun di malam hari, dan rata-rata memiliki durasi tidur  $< 7$  jam/hari Berdasarkan fenomena yang ada di masyarakat dan uraian pada latar belakang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada usia dewasa dengan rumusan masalah, yaitu “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia dewasa awal di Desa Gaden?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia dewasa awal di Desa Gaden.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

- a) Mendeskripsikan karakteristik responden usia dewasa awal di Desa Gaden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, dan pekerjaan.
- b) Mendeskripsikan aktivitas fisik pada responden usia dewasa awal di Desa Gaden.
- c) Mendeskripsikan kualitas tidur pada responden usia dewasa awal di Desa Gaden.
- d) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada responden usia dewasa awal di Desa Gaden.
- e) Menganalisis hubungan variabel penganggu, yaitu durasi penggunaan gadget dengan variabel terikat, yaitu kualitas tidur pada dewasa awal di Desa Gaden

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber literasi berkaitan dengan bahan kajian peneliti mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur pada responden usia dewasa awal di Desa Gaden.

### 2. Secara Praktis

#### a) Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelayanan keperawatan dan bisa digunakan sebagai referensi untuk melakukan tindakan keperawatan seperti memberikan perencanaan terkait tingkat aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi pasien untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

b) Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bisa digunakan sebagai referensi bagi perawat untuk membuat intervensi keperawatan guna meningkatkan kualitas tidur pasien dengan menyesuaikan tingkat aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan pasien.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan data pembanding untuk mengembangkan penelitian lainnya terkait dengan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal.

d) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi juga sebagai sumber referensi tambahan yang berhubungan dengan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada dewasa awal.

## E. Keaslian Penelitian

Untuk menentukan keaslian penulis dalam penelitian dan menghindari plagiarisme, penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal di Desa Gaden” belum pernah dilakukan. Akan tetapi terdapat penelitian serupa yang menjadi acuan dalam penulisan penelitian sebagai berikut:

1. (Dianingsih et al., 2022). Judul dari penelitian tersebut yaitu “Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kualitas Tidur dan Sidrom Makan Malam pada Mahasiswa Obesitas”.

Tujuan penelitian tersebut adalah untuk menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswa obesitas. Penelitian tersebut termasuk penelitian eksperimental (*quasi experimental*) dengan rancangan penelitian pre – post test dengan *control group design*. Populasi dari penelitian tersebut yaitu wanita dengan rentang usia 19– 25 tahun.

Pengambilan sampel pada penelitian tersebut yaitu *consecutive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Total sampel didapatkan sebanyak 11 responden setelah dihitung menggunakan rumus uji hipotesis dan mempertimbangkan terjadinya *drop out*, dilakukan koreksi terhadap perhitungan sampel sebanyak 10%. Variabel terikat/independen (dipengaruhi) pada penelitian tersebut adalah kualitas tidur dan sindrom makan malam. Sedangkan variabel bebas/dependen (mempengaruhi) pada penelitian tersebut adalah senam aerobik. Pada penelitian tersebut kualitas tidur responden diukur dengan melakukan wawancara langsung oleh peneliti menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), sedangkan sindrom makan malam diukur oleh peneliti dengan wawancara langsung menggunakan kuesioner NEQ (*Night Eating Syndrome*) dan *food recall* 3x24 jam. Kemudian hasil tersebut dianalisis menggunakan uji statistik *Paired T-test*, *Wilcoxon*, *Independent T-test*, dan *Mann Whitney* untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam dengan mempertimbangkan kenormalan data menggunakan uji *Sapiro-Wilk*. Hasil dari penelitian tersebut adalah ada perubahan sebelum dan setelah intervensi senam aerobik pada kualitas tidur (-1-(-3)) dan sindrom makan malam (-3-(-10)), kelompok perlakuan ( $p<0,001$  dan  $p=0,003$ ). Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan secara signifikan. Jadi, pemberian intervensi senam aerobik selama 4 minggu dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan sindrom makan malam pada kelompok perlakuan secara signifikan.

Perbedaan antara penelitian yang akan penulis lakukan dengan penelitian tersebut yaitu dalam penelitian yang akan penulis lakukan responden yang diambil adalah rentang usia dewasa muda sedangkan responden dalam penelitian tersebut mengambil mahasiswi Universitas Diponegoro berusia 19–25 tahun dan memiliki  $IMT \geq 25$ . Perbedaan selanjutnya yaitu pemilihan sampel pada penelitian yang akan penulis lakukan menggunakan *proportional sampling* sedangkan pada penelitian tersebut menggunakan *consecutive sampling*. Perbedaan lainnya yaitu variabel terikat pada penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu kualitas tidur, sedangkan pada penelitian tersebut

varibel terikat yang digunakan adalah kualitas tidur dan sindrom makan malam. Kemudian variabel bebas pada penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu aktivitas fisik, sedangkan pada penelitian tersebut varibel bebas yang digunakan adalah senam aerobik.

2. (Sofiah et al., 2020). Judul dari penelitian tersebut yaitu “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri”.

Tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. Penelitian tersebut menggunakan rancangan survey analitik serta metode *cross sectional*. Populasi dari penelitian tersebut yaitu siswi/santriwati kelas 1 dan 2 SMA Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri Martapura yang berjumlah 484. Pemilihan sampel dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian dilakukan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik Cluster random sampling. Jumlah sampel yang didapatkan pada penelitian tersebut yaitu 243 santriwati setelah dilakukan perhitungan menggunakan rumus slovin dan penambahan jumlah sampel 10%. Variabel terikat/independen (dipengaruhi) pada penelitian tersebut adalah kualitas tidur. Sedangkan variabel bebas/dependen (mempengaruhi) pada penelitian tersebut adalah aktivitas fisik. Pada penelitian tersebut digunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) untuk meneliti aktivitas fisik santriwati dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk meneliti kualitas tidur santriwati. Hasil dari penelitian tersebut adalah tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri dengan nilai pvalue  $0,384 > 0,05$ .

Perbedaan antara penelitian yang akan penulis lakukan dengan penelitian tersebut yaitu dalam penelitian yang akan penulis lakukan responden yang diambil adalah rentang usia dewasa muda sedangkan responden dalam penelitian tersebut mengambil santriwati yang berusia  $< 20$  tahun. Perbedaan selanjutnya yaitu pemilihan sampel pada penelitian yang akan penulis lakukan

menggunakan *proportional sampling* sedangkan pada penelitian tersebut menggunakan *cluster random sampling*.

3. (Rahma, 2022). Judul dari penelitian tersebut yaitu “Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa”.

Tujuan penelitian tersebut adalah untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur di kalangan para pelajar. Penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasi dan menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan pendekatan observasional. Populasi dari penelitian tersebut yaitu mahasiswa semester V Prodi S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang berjumlah 177 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga di dapat sampel berjumlah 118 orang. Variabel terikat/independen (dipengaruhi) pada penelitian tersebut adalah kualitas tidur. Sedangkan variabel bebas/dependen (samempengaruhi) pada penelitian tersebut adalah aktivitas fisik. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* untuk meneliti tingkat aktivitas fisik mahasiswa dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk meneliti kualitas tidur mahasiswa. Variabel yang dianalisis univariat antara lain karakteristik responden yaitu usia dan jenis kelamin. Sedangkan pada analisis bivariat dilakukan uji stastistik, karena jumlah sampel lebih dari 50 dan uji statistik yang digunakan yaitu Uji rank spearmans karena kedua variabel tersebut termasuk kategori ordinal. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester V prodi S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang ditunjukan dari besarnya nilai signiifikan 0,001.

Perbedaan antara penelitian yang akan penulis lakukan dengan penelitian tersebut yaitu dalam penelitian yang akan penulis lakukan responden yang diambil adalah rentang usia dewasa muda sedangkan responden dalam penelitian tersebut mengambil mahasiswa semester V Prodi S1 Keperawatan yang berusia 20–22 tahun.