

UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA REMAJA SMAN 18 GARUT DENGAN BEROLAHRAGA

EFFORTS TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN TEEN STUDENTS SMAN 18 GARUT WITH EXERCISING

Firdaus Abdul Arasy¹, Ardy Syahrul Maulid², Siti Muhimaturrohmah³, Muhammad Rizki Nurul Akmal⁴, Yuda El Miftah⁵

Correspondence: ^{1, 2, 3, 4, 5} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia

Email: firdausabdularasy@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was made to see the relationship between exercise habits and physical fitness with sleep quality and efforts to improve this among adolescents. This study used a qualitative method, using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire using the Google Form as an instrument with a quantitative descriptive analysis technique. The population in this study were 57 students at SMAN 18 GARUT in the 2022/2023 academic year, which were later disallowed by 26 people so that the total subject became 31 students who were also the sample in this study. The technique used for sampling is random sampling. Based on the results of the study, it was found that the components of sleep quality and physical fitness were low, so that the correlation value between the two was bad. In conclusion, the level of physical fitness and exercise habits have a very influential relationship with the quality of adolescent sleep and vice versa.

Keywords: *Physical Fitness, Sleep Quality, Sports, Youth.*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini dibuat untuk melihat kaitan antara kebiasaan berolahraga dan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur serta upaya meningkatkan akan hal tersebut terhadap remaja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) menggunakan *Google Form* dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMAN 18 GARUT Tahun Pembelajaran 2022/2023 yang berjumlah 57 orang yang kemudian dianulir 26 orang sehingga keseluruhan subjek menjadi 31 orang siswa-siswi yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik yang dipakai untuk pengambilan sampel merupakan *random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rendahnya komponen kualitas tidur dan kebugaran jasmani dari subjek sehingga mempengaruhi nilai korelasi diantara keduanya menjadi buruk. Kesimpulannya tingkat kebugaran jasmani dan kebiasaan berolahraga memiliki hubungan yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Kualitas Tidur, Olahraga, Remaja.*

PENDAHULUAN

Kegiatan yang dilakukan di dalam keseharian sudah dipastikan tidak terlepas dari aktivitas fisik dan juga fase istirahat dari aktivitas fisik tersebut. Hal tersebut juga terpengaruh oleh kebugaran jasmani, dimana disetiap kegiatan yang dikerjakan secara berkala dan memiliki tingkatan aktivitas yang normal pun akan memengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yaitu kecakapan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah dan terasa mudah atau ringan, serta masih memiliki simpanan tenaga untuk memanfaatkan sisa masa tertentu untuk kebutuhan yang dapat dimanfaatkan atau dikerjakan, dengan demikian hal tersebut merupakan fungsi seseorang untuk mengerjakan sebuah pekerjaan dengan hasil yang relatif baik (Wirnantika et al., 2017).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa setelah beraktivitas manusia membutuhkan istirahat untuk fase restorasi atau pemulihan yang bertujuan untuk tetap menjaga kesegaran dan kesehatan tubuh sesuai dengan porsinya masing-masing. Apabila kebutuhan ini terganggu atau tidak tercukupi maka akan menimbulkan berkurangnya daya tahan tubuh seseorang seperti penat, rasa ketidaknyamanan, nyeri, penurunan psikomotor, emosi, gangguan impresi, penurunan tingkat fokus, dsb (Jauhari, 2020). Tidur merupakan salah satu upaya untuk menjaga kepentingan kesehatan tersebut, hal tersebut pun menjadi bagian yang mengembangkan pertumbuhan kembang otak yang juga menjadi sebuah cara pengembangan pendidikan dan pemenuhan gizi serta berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan, karena ketika tidur akan terjadi fenomena perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan juga terjadi produksi hormon (Retnaningsih & Kustriyani, 2018).

Tidur yaitu masa istirahat atau restorasi untuk badan berdasarkan keinginan dan kesadaran secara menyeluruh atau separuh peran dari tubuh itu sendiri yang hendak diminimalisir. Tidur pun dideskripsikan sebagai sebuah tingkah laku yang disimbolkan oleh perilaku yang meminimalisir suatu gerakan tetapi memiliki sifat yang mampu berbalik terhadap sensitivitas dari luar. Tidur dipecah ke dalam dua tahapan, yaitu tahapan *Rapid Eye Movement* (REM) disebut juga *active sleep* dan tahapan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) disebut juga *quiet sleep* yang dibagi menjadi tiga tahap (N1, N2, N3) (Atmadja, 2013; Reza et al., 2019). Adapun kualitas dari tidur itu sendiri menurut (Nashori, 2017) adalah sebuah kondisi yang dialami ataupun dilewati seseorang ketika terbangun dari tidurnya akan merasakan atau menghasilkan kesegaran serta kebugaran. Rancangan ini melibatkan beberapa karakteristik seperti masa yang dibutuhkan untuk mengawali tidur, kedalaman tidur dan ketenangan.

Pada usia remaja durasi kualitas tidur yang baik berkisar pada 8-9 jam perhari. Durasi ataupun waktu atau masa dari tidur masih berperan penting untuk kesehatan serta perkembangan mereka di usia remaja, meskipun terdapat banyak remaja yang memerlukan waktu tidur lebih banyak yang ditinjau dari aktivitasnya, beraktivitas dalam kesehariannya di dalam atau diluar rumah yang menciptakan keadaan yang rumit bagi mereka memperoleh masa dan kualitas tidur yang semestinya (Nashori, 2017). Adapun pengertian mengenai remaja itu sendiri merupakan individu yang mengalami perkembangan baik secara psikologis, fisik, ataupun seksualitas dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja memiliki jangka usia ataupun kurun usia yang memiliki dua bagian, yaitu waktu awal remaja atau pada umur 10-14 tahun dan waktu akhir remaja pada umur 15-20 tahun. Sedangkan PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menetapkan usia remaja atau pemuda (*Youth*) pada usia 15-24 tahun (Unang Wahidin, 2017).

Kualitas tidur yang bagus akan berguna bagi remaja agar lebih sehat, melainkan apabila kualitas tidur itu tidak bagus justru akan berimbas pada kesehatannya, baik secara fisik ataupun mental. Dr. Susan Redline yang berasal dari *Case Western Reserve*, mengungkapkan bahwasannya kualitas tidur bisa memengaruhi proses homeostatis atau mekanisme otomatis

yang dilakukan untuk menanamkan keadaan konstan supaya badan berfungsi dengan normal. Apabila proses ini mengalami kerusakan ataupun terganggu maka dari itu dapat menjadi suatu alasan tingginya resiko masalah kardiovaskular dan gangguan lainnya (Umesi et al., 2019).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan kualitas tidur pada remaja dengan aktivitas fisik atau berolahraga. Penelitian yang serupa telah dilakukan oleh Ellen Safaringga dan Reo Prasetyo Herpandika (2018) dengan judul “Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur”, namun dalam penelitian tersebut disimpulkan kebugaran jasmani ataupun berolahraga memiliki hubungan yang rendah dengan kualitas tidur. Maka dengan itu penelitian ini adalah ekspansi dari penelitian yang telah lalu agar dapat mengetahui upaya yang dapat meningkatkan hal tersebut dan diharapkan mendapatkan hasil yang positif.

Metode

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian korelasi. Data mengenai kualitas tidur dan kebugaran jasmani diperoleh dengan memakai kuesioner yang berlangsung selama 2 hari, tepatnya pada tanggal 1 sampai dengan 2 Desember 2022 yang dalam proses pengumpulan data tersebut dilakukan dengan cara membagikan angket secara online dengan menggunakan media aplikasi *Google Form*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMAN 18 GARUT Tahun Pembelajaran 2022/2023 yang berjumlah 57 orang yang kemudian dianulir 26 orang sehingga keseluruhan subjek menjadi 31 orang siswa-siswi yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan sampel dari populasi tersebut merupakan teknik *random sampling*, yang mana peneliti menggabungkan subjek di dalam populasi yang kemudian seluruh subjek tersebut dianggap setara. Instrumen yang dipakai untuk penelitian ini adalah kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk menilai kualitas tidur dan beberapa kuesioner untuk menilai kebugaran jasmani melalui aplikasi *Google Form* yang kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif.

Menurut (Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019) dalam jurnalnya disebutkan bahwa PSQI atau metode kuesioner PSQI ini merupakan standar instrumen internasional yang memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang baik untuk mengukur tingkat kualitas tidur dan menjadi instrumen yang dapat membedakan kualitas tidur seseorang dengan yang lainnya. Kualitas tidur itu sendiri adalah suatu kejadian yang rumit dan melibatkan banyak hal di dalamnya. Salah satunya yaitu dimensi yang memiliki bobot yang juga dapat dinilai ataupun diukur untuk menentukan kualitas tidur dari tiap individu. Hal tersebut pun dapat diketahui baik atau tidaknya dengan menggunakan metode atau kuesioner PSQI yang mengandung 7 komponen sesuai dengan bobot yang dimaksud yaitu: a). Kualitas Tidur Subyektif, b). Latensi Tidur, c). Durasi Tidur, d). Efisiensi Tidur, e). Gangguan Tidur, f). Pemakaian Obat, dan g). Disfungsi di Siang Hari. Adapun kuesioner yang digunakan untuk menilai keterkaitan kebugaran jasmani pada kualitas tidur yang memiliki nilai-nilai ataupun komponen seperti: a) Kualitas Olahraga atau Produktivitas Olahraga, b) Durasi Olahraga, c) Efek atau Pengaruh dari Olahraga, dan d) Pengaruh Olahraga Terhadap Kualitas Tidur.

Kuesioner PSQI yang diajukan dengan jumlah 18 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur subjek ataupun sampel pada waktu satu bulan terakhir yang mengandung 4 pertanyaan konvensional, serta 14 pertanyaan dengan isi dari jawaban yang sama secara berturut-turut. Pertanyaan 5a – 5j memiliki skala: tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 kali seminggu, 2 kali seminggu, dan ≥ 3 kali seminggu, sementara itu pertanyaan 6 sampai 9 dengan jenis respon yang berlainan. Adapun isi dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan seperti 1). Pukul berapa biasanya anda mulai tidur pada malam hari, 2). Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam, 3). Pukul berapa anda biasanya bangun pagi, 4). Berapa lama anda tidur di malam hari, 5a). Seberapa sering anda tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berebah, 5b).

Seberapa sering anda terjaga pada dini hari, 5c). Seberapa sering anda terjaga untuk ke kamar mandi, 5d). Seberapa sering anda susah menghirup udara, 5e). Seberapa sering anda batuk dan mendengkur, 5f). Seberapa sering anda kedinginan di malam hari, 5g). Seberapa sering anda kepanasan di malam hari, 5h). Seberapa sering anda bermimpi buruk, 5i). Seberapa sering anda merasa nyeri pada badan atau yang lainnya, 5j). Seberapa sering anda mengalami masalah lain yang tidak dapat disebutkan selain pertanyaan sebelumnya, 6). Seberapa sering anda menggunakan obat tidur, 7). Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari, 8). Seberapa banyak antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut, 9) bagaimana anda menimbang kepuasan atau kualitas tidur anda (Nurhayati et al., 2021). Ke-18 buah pertanyaan atau item ini mengukur ataupun menilai dari 7 komponen yang telah disebutkan sebelumnya dan secara keseluruhan komponen-komponen tersebut memiliki skor berskala 0 – 3. Adapun komponen atau dimensi yang dimaksud yaitu diantara lain sebagai berikut: 1) Kualitas Tidur Subyektif yang dikalkulasikan dari item no 6; 2) Latensi Tidur yang dihitung dari penjumlahan poin item no 2 dan 5a; 3) Durasi Tidur yang diukur atas item no 4; 4) Lama Tidur Efektif di Ranjang yang dinilai dari item no 1,3,dan 4; 5) Gangguan Tidur yang dikalkulasikan dari item no 5b – 5j; 6) Pemakaian Obat Tidur yang diukur dari item no 7; lalu 7) Disfungsi di Siang Hari yang dihitung pada item no 8 dan 9 (Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019).

Kuesioner kebugaran jasmani dan hubungan olahraga terhadap kualitas tidur juga dijukan dengan jumlah 5 pertanyaan yang terbuka dengan tujuan mengukur kualitas olahraga yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur yang berisi komponen-komponen yang telah disebutkan sebelumnya. Adapun isi dari beberapa item yang disajikan dalam kuesioner ini adalah sebagai berikut: 1) Seberapa sering anda berolahraga, 2) Seberapa lama anda berolahraga, 3) Jenis olahraga apa yang sering anda lakukan, 4) Apa yang anda rasakan setelah berolahraga, 5) Pendapat anda mengenai kualitas tidur dapat dipengaruhi atau disebabkan oleh olahraga ataupun aktifitas fisik.

Teknik analisis data yang telah didapatkan dengan menerapkan cara analisis deskriptif kuantitatif yang merupakan sebuah cara untuk mendeskripsikan sebuah data yang telah diperoleh tanpa membuat sebuah tujuan kesimpulan yang umum. Dalam penelitian ini, data dideskripsikan dari perolehan subjek atau sampel yang tidak dianulir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikerjakan melewati kuesioner secara daring atau online mengenai kualitas tidur dan kebugaran jasmani ataupun olahraga, diperoleh hasil yang dituangkan pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Populasi Pada Penelitian

Variabel	Laki-Laki	Perempuan	Usia
Nominal	6	25	14, 15, 16, 17, 18
Mean Rank	19.4%	80.6%	6.5%, 29%, 32.3%, 25.8%, 6.5%

Berdasarkan tabel 1 di atas merupakan data mengenai populasi dalam penelitian. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 6 orang atau hanya 19.4% dari total populasi yang ada. Sedangkan untuk jumlah siswi perempuan mendominasi jumlah dari total siswa laki-laki dengan jumlah 25 orang atau sebesar 80.6% dari total populasi yang berjumlah 31 orang. Usia tertinggi dalam data tersebut ada pada usia 16 tahun dengan persentase 32.3% dan usia terendah ada pada usia 14 tahun dengan persentase 3.5%. Partisipan pun dapat mengisi kuesioner PSQI dan Kualitas Olahraga dengan secara keseluruhan (100%).

Adapun untuk hasil kalkulasi poin atau skor dari komponen-komponen yang ada pada kuesioner PSQI seperti yang telah dikemukakan dalam tabel 2 di bawah diperoleh nilai teratas bersama terendah pada komponen kualitas tidur subyektif sebesar 61.3% dan 6.5%. Pada komponen latensi tidur diperoleh nilai teratas bersama terendah sebesar 38.3% dan 9.7%. Pada komponen durasi tidur diperoleh nilai teratas bersama terendah sebesar 38.7% dan 12.9%. Pada komponen efektivitas tidur diperoleh nilai teratas bersama terendah sebesar 83.9% dan 0%. Pada komponen gangguan tidur diperoleh nilai teratas bersama terendah sebesar 58.1% dan 0%. Pada komponen penggunaan obat tidur diperoleh nilai teratas bersama terendah sebesar 96.8% dan 0%. Pada komponen disfungsi di siang hari diperoleh nilai teratas bersama terendah sebesar 48,4% dan 0%.

Adapun total nilai keseluruhan komponen untuk kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ini diperoleh nilai total akhir dengan keterangan baik atau dengan nilai kategori ≤ 6 sebanyak 5 orang partisipan dengan persentase 16.1% sedangkan nilai total akhir dengan keterangan buruk atau dengan nilai kategori >6 sebanyak 26 orang partisipan dengan persentase 83.9%. Berdasarkan pada tabel 2 dan 3 di bawah, diketahui data tersebut merupakan nilai dari kualitas tidur yang diakumulasikan dari hasil jawaban kuesioner siswa-siswi SMAN 18 Garut. Pada tabel tersebut dapat diperhatikan bahwa nilai kualitas tidur dari seluruh komponen yang ada relatif baik. Namun, secara perhitungan dalam metode PSQI untuk kualitas tidur dari siswa-siswi SMAN 18 Garut ini buruk.

Tabel 2. Perolehan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Pada Sampel Penelitian

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Subyektif	Sangat Baik	4	12.9
	Cukup Baik	19	61.3
	Cukup Buruk	6	19.4
	Sangat Buruk	2	6.5
Latensi Tidur	0	6	19.4
	1	10	32.3
	2	12	38.7
	3	3	9.7
Durasi Tidur (Jam)	>7	8	25.8
	6 – 7	12	38.7
	5 – 6	7	22.6
	<5	4	12.9
Lama Tidur Efektif Di Ranjang (%)	>85	26	83.9
	75 – 84	2	6.5
	65 – 74	3	9.7
	<65	0	0.0
Gangguan Tidur	0	0	0.0
	1	18	58.1
	2	12	38.7
	3	1	3.2
Penggunaan Obat Tidur	Tidak	30	96.8
	Menggunakan		
	< 1 Kali /Minggu	0	0.0
	1 - 2 Kali/Minggu	1	3.2
	≥ 3 Kali/Minggu	0	0.0

Disfungsi Siang Hari	0	0	0.0
	1	1	3.2
	2	15	48.4
	3	15	48.4
Total	≤6	5	16.1
	>6	26	83.9

(Sumber: Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019)

Tabel 3. Keterangan Kolom Nilai

Variabel	Nominal	Keterangan
Skor	0	Sangat Baik
	1	Cukup Baik
	2	Cukup Buruk
	>3	Sangat Buruk
Total Skor	≤ 6	Baik
	> 6	Buruk

Adapun instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur yaitu menggunakan kuesioner yang berisi 5 soal pertanyaan terbuka yang isinya dapat dilihat dari tabel 4 dibawah. Berdasarkan tabel tersebut dijelaskan bahwa terdapat 5 komponen yang dibahas yaitu rutinitas olahraga dengan persentase tertinggi sebesar 48.4% dengan keterangan jarang berolahraga, durasi olahraga dengan persentase tertinggi sebesar 29% dengan keterangan durasi berolahraga ≤ 15 menit, efek olahraga dengan persentase tertinggi sebesar 51.6% dengan keterangan merasa bugar dan sehat, pendapat subjek mengenai hubungan olahraga terhadap kualitas tidur dengan persentase tertinggi sebesar 61.3% dengan keterangan bahwa olahraga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Adapun jenis olahraga yang dilakukan oleh subjek yaitu Lari dengan jumlah 16 (51.6%), Olahraga ringan sebanyak 7 orang (22.6%), Badminton sebanyak 2 orang (6.5%), Futsal sebanyak 1 orang (3.2%), Renang sebanyak 1 orang (3.2%), dan lain-lain sebanyak 4 orang (12.9%).

Tabel 4. Hasil Kuesioner Kebugaran Jasmani

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rutinitas Olahraga	0 = ≥ 3x Seminggu	3	9.7
	1 = 2x Seminggu	3	9.7
	2 = 1x Seminggu	10	32.3
	3 = Jarang Berolahraga	15	48.4
Durasi Olahraga	0 = ≥ 1 Jam	6	19.4
	1 = 45 Menit	8	25.8
	2 = 30 Menit	8	25.8
	3 = ≤ 15 Menit	9	29
Efek Olahraga	Merasa Bugar dan Sehat	16	51.6
	Merasa Kelelahan	15	48.4
Pendapat Hubungan Olahraga	Sangat Berpengaruh	10	32.3
	Berpengaruh	19	61.3
	Tidak Berpengaruh	1	3.2
	Sangat Tidak Berpengaruh	1	3.2
Jenis Olahraga	Lari	16	51.6
	Olahraga Ringan	7	22.6
	Badminton	2	6.5

Futsal	1	3.2
Renang	1	3.2
Lain-Lain	4	12.9

Dapat diketahui bahwa secara keseluruhan nilai untuk kebugaran jasmani siswa-siswi SMAN 18 Garut relative baik, namun bila ditinjau dari data dominasi persentase tertinggi untuk kebugaran jasmani subjek ini buruk karena rendahnya nilai-nilai komponen yang ada.

Berdasarkan hasil analisis data atau hasil yang diperoleh dari partisipan siswa-siswi SMAN 18 Garut yang juga telah dikalkulasikan sedemikian rupa, dapat dilihat bahwa korelasi nilai diantara komponen kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada subjek ini relative rendah atau buruk. Hal tersebut disebabkan oleh salah satunya pada komponen kualitas tidur yaitu tingginya nilai disfungsi di siang hari pada subjek yang diartikan sebagai buruknya nilai komponen tersebut pada siswa-siswi SMAN 18 Garut dan menyebabkan keseluruhan nilai komponen pada kualitas tidur menurun atau menjadi buruk. Total nilai akhir skor PSQI pada subjek adalah 16.1% dengan keterangan kualitas tidur yang baik dan juga 83.9% dengan keterangan kualitas tidur yang buruk. Beralaskan hal tersebut juga dapat disimpulkan maka dominasi kualitas tidur pada subjek ini buruk.

Adapun komponen kebugaran jasmani yang menjadi salah satu alasan nilai korelasi pada subjek menurun, salah satunya rutinitas olahraga pada siswa-siswi SMAN 18 Garut yang jarang melakukan kegiatan berolahraga, sehingga dapat disimpulkan secara sekilas bahwa kualitas dari kebugaran jasmani para subjek ini relative rendah. Apabila ditinjau secara keseluruhan dari setiap komponen yang ada, kualitas kebugaran jasmani para siswa-siswi ataupun subjek ini rendah atau dapat disimpulkan dengan kualitas kebugaran jasmani yang buruk. Adapun jenis olahraga yang sering dilakukan oleh para siswa-siswi yaitu yaitu Lari dengan jumlah 16 (51.6%), Olahraga ringan sebanyak 7 orang (22.6%), Badminton sebanyak 2 orang (6.5%), Futsal sebanyak 1 orang (3.2%), Renang sebanyak 1 orang (3.2%), dan lain-lain sebanyak 4 orang (12.9%).

Sesuai dengan hasil kuesioner yang tercantum, penulis pun menanyakan pendapat para subjek mengenai hubungan antara kualitas tidur ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani, dan jawaban para subjek mengatakan bahwa hal tersebut sangat berpengaruh karena secara tidak langsung para subjek mengalami hal tersebut dan memberi jawabannya ataupun penilaiannya berdasarkan pengalamannya. Menurut (Gunarsa & Wibowo, 2021) dalam jurnalnya mengatakan para ahli pun menyatakan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani, bahkan dapat menjadi alasan utama kualitas tidur itu sendiri menjadi lebih baik ataupun buruk. Pada penelitian yang penulis lakukan diperoleh data mengenai kaitan antara kualitas tidur dengan kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani yang relative buruk. Hal tersebut tidak lain disebabkan oleh kedua komponen tersebut yang juga buruk sehingga berpengaruh membuat nilai korelasi diantara keduanya menjadi buruk juga.

Kesimpulan

Kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur dari siswa-siswi remaja SMA. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rendahnya dari kualitas tidur dan kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani seorang remaja dapat menyebabkan perkembangan dari segi fisik, mental atau psikis, dan seksualitas menurun. Adapun saran sebagai upaya peningkatan kualitas tidur dan kebugaran jasmani yaitu dengan sering melakukan kegiatan berolahraga dan memperbaiki pola tidur yang sehat agar memberikan efek yang baik terhadap tubuh, psikis, dan hal lain.

Daftar Pustaka

- Atmadja, B. (2013). (2013). Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2).
- Jauhari, J. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 3(2).
- Nashori, F. (2017). Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. *Universitas Islam Indonesia*.
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, Li., & Rumahorobo, H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. *SJurnal Keperawatan Indonesia Florence Ningtingale*, 1(1).
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1).
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2).
- Sukmawati Ni M. H, & Putra I G. S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Universitas Wamadewa*, 3(2).
- Umesi, C., Gaston, S., Azarbarzin, A., Lunyera, J., McGrath, J., Jackson, W. B., Redline, S., Diamantidis, C., Boulware, E., Lutsey, P., & Jackson, C. (2019). Multiple sleep dimensions and chronic kidney disease: findings from the multi-ethnic study of atherosclerosis. *Sleep Medicine*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.473>
- Unang Wahidin. (2017). *PENDIDIKAN KARAKTER BAGI REMAJA Oleh: Unang Wahidin**.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *SPORTIF*, 3(2). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898