

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah suatu insting untuk memulihkan diri dari aktivitas pada siang hari yang dicirikan dengan penurunan voluntary body movement dan penurunan kewaspadaan terhadap sekitar(1). Tidur juga didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya(2). Tidur memiliki fungsi yaitu dapat memulihkan atau mengistirahatkan tubuh setelah melakukan aktivitas sehari-hari, menyeimbangkan hormon yang ada di dalam tubuh, sel – sel tubuh yang rusak akan diperbaiki, menjaga imunitas tubuh, serta meningkatkan dan menjaga daya konsentrasi(3).

Tidur sangat penting untuk peningkatan kesehatan, dan gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental di samping mempengaruhi kualitas hidup. Oleh karena itu, faktor kualitas tidur sangat penting untuk seseorang individu memperoleh tidur yang cukup. Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidurnya(4). Kualitas tidur dijabarkan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Aspek- aspek yang terdapat dalam Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur(5). Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. Sebaliknya kualitas tidur yang buruk justru akan memengaruhi kesehatannya, baik fisik maupun mental. Kualitas dan tidur yang kurang juga dapat mengakibatkan terjadinya rasa kantuk yang berlebihan di siang hari dan penurunan tingkat atensi(6).

Ada beberapa cara dan metode yang bisa dilakukan untuk menilai kualitas tidur seseorang, salah satunya adalah dengan menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrument yang efektif yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada seseorang. Pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), PSQI mempunyai tujuh area yang dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot nilai sesuai dengan aturan yang sudah ada. Ketujuh area yang digunakan sebagai parameter dalam pengukuran yakni kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari selama satu bulan terakhir. Berdasarkan uji validitas dan

reabilitas PSQI memiliki nilai koefisien alfa sebesar 0,73 serta konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (Croanbach's Alpha) 0,83 untuk ketujuh komponen area(7).

Olahraga merupakan salah satu metode non-pharmacological untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur. Olahraga dapat meningkatkan fungsi imun, respon anti depresi, dan kualitas tidur pada pasien dengan insomnia kronik. Menurut National Sleep Foundation (2013), berolahraga secara teratur akan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan tidur yang lebih konsisten daripada mereka yang tidak berolahraga. Orang yang berolahraga juga memiliki kemungkinan lebih kecil untuk merasakan kantuk di siang hari, dan mengalami berbagai gejala gangguan tidur seperti insomnia dan obstructive sleep apnea(8).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup)(9). Olahraga memiliki banyak manfaat antara lain untuk mengontrol berat badan, menurunkan depresi, menurunkan resiko stroke, serta meningkatkan kualitas tidur. olahraga jangka panjang juga dapat memperpendek onset tidur, mengurangi frekuensi terbangun saat tidur, serta meningkatkan efisiensi tidur(10).

Banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan tubuh dan memperbaiki kualitas tidurnya, salah satunya adalah futsal. Futsal adalah permainan mengolah bola yang dilakukan oleh dua tim yang cara permainannya adalah saling memasukkan bola ke dalam kandang lawan. Permainan futsal saat ini menjadi sangat populer di banyak negara termasuk di Indonesia karena dianggap lebih menarik dan lebih simpel karena dimainkan oleh lebih sedikit orang dan dimainkan di dalam ruangan. Permainan futsal tidak hanya digemari oleh kalangan pekerja yang menikmati permainan futsal setelah beraktifitas di kantor, permainan ini juga digandrungi oleh kalangan pemuda dan mahasiswa sehingga kampus juga memfasilitasi mahasiswa dengan unit kegiatan mahasiswa sehingga mereka lebih mudah dalam melakukan olahraga ini bersama teman teman(11).

Salah satu populasi yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk adalah mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran dihadapkan pada tekanan yang tinggi karena tuntutan akademis. Pola tidur mereka ditandai oleh kurangnya durasi tidur, tertundanya onset tidur, dan terjadinya periode tidur di siang hari. Sebuah penelitian mengenai Prevalensi dan Gambaran Gangguan Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana oleh Gunanthi, 2015 menunjukkan bahawa 47,5% mahasiswa kedokteran mengalami masalah gangguan tidur. Dalam sebuah studi di Cina, 19% dari mahasiswa kedokteran ditemukan memiliki kualitas tidur yang buruk dinilai dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shih-Pei Chang pada tahun 2016 mengenai hubungan olahraga dan kualitas tidur pada mahasiswa di Taiwan menunjukkan bahwa mahasiswa yang berolahraga teratur memiliki kualitas tidur yang lebih baik(12). Penelitian lainnya yang berupa penelitian meta analisis yang dilakukan oleh Kubitz yang mengatakan olahraga reguler 30 menit setiap hari dalam 3 minggu menunjukkan dapat meningkatkan slow wave sleep (SWS), total waktu tidur (Total Sleep Time), dan mengurangi fase tidur REM, sleep onset latency (SOL) serta wake after sleep onset (WASO) pada orang dewasa(13).

Penelitian yang dimuat dalam *American Journal Lifestyle Medicine* (2014), olahraga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas tidur. Penelitian dari Institut Konfederasi Zürich menyatakan bahwa olahraga dapat dilakukan pada malam hari. Olahraga sebelum tidur berguna untuk membantu seseorang tertidur pulas dengan lebih cepat dan memperoleh durasi tidur nyenyak lebih lama.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan olahraga futsal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.2 Rumusan Masalah

Studi epidemiologi menunjukkan mahasiswa fakultas kedokteran merupakan salah satu populasi yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk . Olahraga merupakan salah satu metode non-pharmacological yang dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur. Maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan olahraga futsal dengan kualitas tidur.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran olahraga futsal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?
3. Bagaimana hubungan antara olahraga futsal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan olahraga futsal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran olahraga futsal pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.
3. Mengetahui hubungan antara olahraga futsal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kepustakaan kepada mahasiswa peneliti selanjutnya tentang hubungan antara olahraga futsal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai olahraga yang diyakini mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran Universitas Malikussaleh, sehingga dapat menjadi bahan masukan serta evaluasi bagi mahasiswa agar mau berolahraga.