

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS X IPA 2 DI SMA NEGERI 1 KOTO GASIB

¹Faujiah Br Barus, ²Aref Vai, ³Fekie Adila, ⁴Ni Putu Nita Wijayanti, ⁵Agus Sulastio,
⁶Ittaqwa

¹Universitas Negeri Riau, ²Universitas Negeri Riau, ³Universitas Negeri Riau,

⁴Universitas Negeri Riau, ⁵Universitas Negeri Riau, ⁶Universitas Negeri Malang

*Corresponding author email: faujiahbarus19@gmail.com

ABSTRACT

Some efforts to maintain health are by doing physical activity and maintaining quality sleep. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between physical activity and sleep quality in class X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib. This research is a type of correlational research. The sample in this study consisted of 25 students of class X IPA 2. Data collection to determine the level of physical activity of students was obtained from completing the The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQA) questionnaire, while to determine the level of students' sleep quality was obtained from filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires were given directly to students and then data analysis was carried out. and hypothesis testing using the parametric statistical method Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient. The results found in this study were 7 (28%) students whose physical activity was included in the moderate category, and 18 (72%) students who were included in the low category, then there were 11 (44%) students with good sleep quality and 14 students . (56%) students with poor sleep quality. The results of data analysis obtained $r_{xy} = 0.569$, and $r_{xy} = 0.569 > r_{table}: 0.505$. Based on the results of this study, the level of association of 0.569 is at the "Moderate" level, which is equal to 0.40–0.599, so it can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and the sleep quality of students in class X IPA 2 at SMA Negeri 1 Koto Gasib.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Sports Health

ABSTRAK

Beberapa upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik dan menjaga kualitas tidur. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X IPA 2 yang berjumlah sebanyak 25 orang. Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa diperoleh dari pengisian angket *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQA), sedangkan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur siswa diperoleh dari pengisian angket *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diberikan secara langsung kepada siswa kemudian dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan metode statistik parametrik *Pearson Product-Moment Correlation Coefficient*. Didapati hasil dalam penelitian ini terdapat 7 (28%) siswa aktivitas fisiknya dalam kategori sedang, dan 18 (72%) siswa pada kategori rendah, lalu terdapat 11 (44%) siswa kualitas tidurnya baik dan 14 (56%) siswa kualitas tidurnya buruk. Hasil analisis data didapati bahwa nilai $r_{x.y} = 0,569$, dan $r_{x.y} = 0.569 > r \text{ tabel} : 0.505$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut tingkat hubungan sebesar 0.569 berada pada tingkat “Sedang” yaitu pada 0.40–0.599, kemudian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Olahraga Kesehatan

PENDAHULUAN

Aktivita fisik yang dilakukan secara rutin akan memberikan manfaat positif untuk kesehatan, membuat metabolisme tubuh menjadi baik, peredaran darah lancar sehingga dapat membuat seseorang tidur dengan tenang dan nyaman (Apriana et al., 2015). Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur (Fakihan, 2016). Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan (Lestari et al., 2018). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan.

Aktivitas di era modern banyak ilmu yang berkembang secara teknologi yang semakin maju, karena itu banyak aktivitas yang membutuhkan tenaga besar dibantu oleh teknologi menjadi aktivitas yang membutuhkan tenaga sedikit (Ely Triyani, 2015). Selain itu teknologi menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin sedikit dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Ariyanto et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara intern (Anisa Ayu, et, all., 2019). Sedangkan menurut (Soegiyanto, 2013) “olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi”. Dari uraian (Supriyanto, 2018) menjelaskan tentang masyarakat kita lebih sesuai kalau memakai terminologi aktivitas fisik, karena kebanyakan olahraga dituntut berbagai persyaratan guna mencapai aktivitas fisik (Miranda C Baso, 2018). Aktivitas fisik sangat direkomendasikan terhadap seluruh individu untuk memelihara kesehatan (Iyakrus, 2019).

Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut (Nurhayati Nina, 2018). Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun dan meningkatkan iritabilitas (Kusumo, 2020). Kekurangan tidur berdampak buruk bagi tubuh, baik bagi fisik maupun psikologis. Secara fisik, orang yang kurang tidur akan lebih rentan terserang virus, bahkan virus yang ringan sekalipun (Purnama & Suahta, 2019). Secara psikologis, kekurangan tidur menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kemampuan berpikir dan berkonsentrasi berkurang. Kemampuan otak untuk menghafal berkurang, contohnya menghafal pelajaran mungkin masih optimal, tetapi orang yang kurang tidur akan sulit untuk menggunakan informasi yang didapat dengan kreatif. Selain kemampuan otak yang menurun, kurang tidur juga menyebabkan seseorang menjadi kurang perhatian, lambat, linglung, mengalami gangguan belajar dan bahkan turunnya prestasi akademik (Potter dan Perry, 2005).

Tidur adalah kebutuhan khusus bagi tubuh seseorang yang merasa kelelahan seharian akibat dari aktivitas fisik yang melelahkan. Tubuh/fisik seorang yang normal jika tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik maka akan menyebabkan orang itu kurang produktif

dalam segala hal. Seperti yang di ungkapkan (Rafiudin, 2014) pada buku insomnia dan gangguan tidur bahwa kemampuan tubuh manusia tanpa tidur bisa selama 264 jam atau 11 hari secara berturut-turut. Namun faktanya jika tubuh manusia itu tidak ditidurkan selama 3 hari efek sampingnya mempengaruhi fungsi otak dan menghambat proses berfikir, konsentrasi, mengingat dan mengacaukan semua aktivitasnya (Miranda C Baso, Fima Langi, 2018).

Waktu mengalami kelelahan, seseorang harus tidur sehingga tubuh dapat optimal untuk beaktivitas pada hari berikutnya (Apriana et al., 2015). Seseorang akan bangun dari tidurnya secara perlahan dan alami ketika tubuh cukup tidur. Kebutuhan tidur yang ditentukan oleh kualitas dan jumlah tidur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk penyakit, olahraga dan kelelahan, stres psikologis, obat-obatan, nutrisi, lingkungan dan motivasi (Iqbal, 2017). Tidur menjadi kegiatan normal yang dialami oleh setiap individu sehingga menjadi aktivitas yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan tersebut dianggap sebagai suatu aktivitas yang sederhana dan tidak memerlukan perhatian khusus. Menurut Hirshkowitz et al., (2015) durasi tidur yang tepat untuk bayi yang baru lahir adalah antara 14-17 jam, bayi antara 12-15 jam, balita antara 11-14 jam, anak-anak prasekolah antara 10-13 jam, dan anak-anak usia sekolah antara 9-11 jam. Untuk remaja, 8-10 jam dianggap tepat, 7-9 jam untuk orang dewasa muda dan orang dewasa, dan 7-8 jam tidur untuk orang dewasa yang lebih tua (Aida Fitria, 2020). Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan (Ashari et al., 2022).

Keunggulan maupun kekurangan tidur sama-sama dapat berbahaya untuk kesehatan (Ashari et al., 2022). Orang yang kekurangan tidur mempunyai resiko dua maupun tiga kali lebih besar untuk mendapati kegagalan jantung kongestif, yakni kondisi jantung mengalami kelemahan dalam memompa darah keseluruh badan alhasil mengakibatkan ketidakseimbangan badan serta bakal mengganggu organ-organ yang lain (Lestari et al., 2018). Di sisi lain, orang yang terlalu banyak tidur memiliki resiko terkena morbiditas atau sifat mudah terkena sakit (hipertensi, diabetes, gangguan irama jantung, kesehatan buruk) dan kematian (Hirshkowitz et al., 2015). Sepanjang tidur seluruh fungsi vital tubuh menurun, tingkatan metabolisme diturunkan, sel-sel badan yang telah digunakan selama aktivitas fisik diperbaiki, serta energi dipulihkan (Siti Sofiah, 2020). Sebaliknya, mutu tidur yang tidak dipelihara akan mendatangkan dampak negatif buat tubuh (Anisa Ayu, et, all, 2019).

Kurangnya kebutuhan tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur (Ansharudin, 2020). Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, aktivitas fisik, umur, alkohol dan nutrisi (Hafidhotun Nabawiyah, et, all. 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik (Nila Wahyuni, et, all,. 2020). Aktivitas fisik akan menyebabkan

kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (*delta inducing pepide sleep*) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik Nelson dalam (I Made Dhita, et, all., 2021).

Kekurangan tidur pada remaja memiliki dampak-dampak kriteria terhadap hampir semua aspek kehidupan remaja, seperti nilai akademis, penampilan, kesehatan dan lain lain (Oktavianti, 2017). Selain jam biologis remaja yang menyebabkan remaja tidur dan bangun lebih lambat, masih ada faktor-faktor lain yang menyebabkan kurangnya tidur pada remaja (Lestari et al., 2018). Akses internet yang dapat dinikmati 24 jam dan banyaknya hiburan digital seperti, *video game* dan lain lain juga memberikan kontribusi terhadap kurangnya tidur pada remaja (Ely Triyani, 2015). Selain menyebabkan kurang tidur, internet dan hiburan-hiburan digital juga menyita waktu remaja, menyebabkan waktu untuk beraktivitas fisik ataupun berolahraga berkurang (Pulung Riyanto, 2019).

Masa-masa remaja dialami salah satunya pada masa sekolah menengah atas sederajat (SMA/SMK). Salah satu SMA/SMK sederajat di Koto Gasib ini terdiri dari 453 siswa yang tentunya tiap-tiap siswa memiliki pengkategorian tinggi-rendahnya, berat-ringannya, dan baik-buruknya yang berbeda-beda dalam hal aktivitas fisik dan kualitas tidur. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, peneliti menemukan fakta bahwa kegiatan pembelajaran sudah dilakukan secara normal layaknya sebelum pandemi terdahulu, hanya saja berbeda dalam hal adanya penggunaan standar protokol kesehatan dan durasi pembelajaran yaitu yang dahulunya dari jam 07:15 s.d. 16:30 sekarang menjadi 07:15 s.d. 12:05 saja, lalu juga ditemukan berbagai macam kegiatan dan sifat para siswa ketika jam belajar dan ketika jam istirahat. Ketika jam pelajaran dilakukan terlihat ada siswa yang sangat antusias dengan proses belajar dan tentunya ada juga siswa yang terlihat kurang antusias bahkan mengantuk dalam jam belajar tersebut. Kemudian ketika waktu istirahat, terlihat ada siswa yang banyak melakukan aktivitas fisik baik dari bermain dengan teman sekelasnya dan juga ada yang hanya duduk berbincang-bincang satu sama lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif konseptual dengan mengambil dari beberapa teori, definisi, karakter, dan sejenisnya. Studi konseptual digunakan penulis untuk mengetahui paradigma supporter dengan perspektif kekerasan dan provoktif melalui studi kasus. Pendekatan yang dipakai dengan kualitatif deskriptif dengan cara memaparkan informasi secara faktual melalui kriminologi dan dokumentasi. Reduksi data yang nantinya memfokuskan pada dimensi club supporter sepakbola dengan penelitian terdahulu yang menghasilkan teks secara naratif sehingga kesimpulan yang diambil merupakan kesimpulan yang kredibel

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian

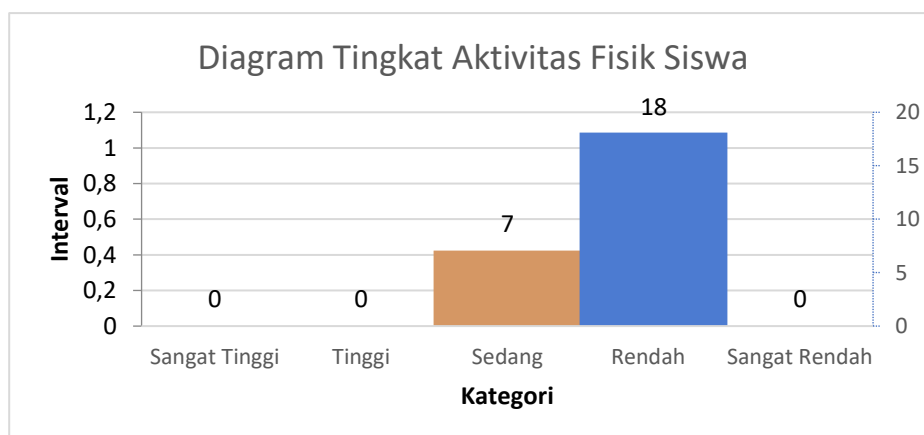
Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sebanyak 25 sampel siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib sebagai responden untuk mengisi angket penelitian.

1) Aktivitas Fisik

Data pengukuran tingkat aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-A yang telah dimodifikasi pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Koto Gasib. Penelitian aktivitas fisik terhadap 25 siswa, hasil diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (5) sangat tinggi, (4) tinggi, (3) sedang, (2) rendah, dan (1) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

Gambar 1 Diagram Tingkat Aktivitas Fisik Siswa

Berdasarkan diagram tersebut dari 25 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori sangat tinggi, 0 siswa (0%) dalam kategori tinggi, 7 siswa (28%) dalam kategori sedang, 18 siswa (72%) dalam kategori rendah dan 0 siswa (0%) dalam



kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib.

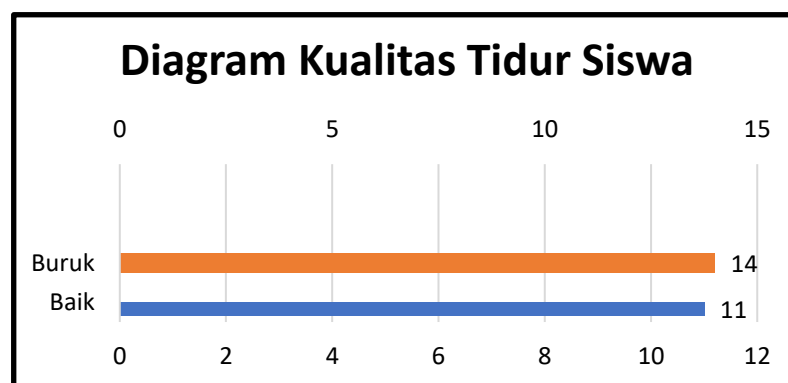
Tabel 1 Presentase Sebaran Soal No. 1

INDIKATOR	BUTIR	PRESENTASE
Terdapat 21 Aktivitas/Olahraga	1	28,80%
	2	53,60%
	3	63,20%
	4	36%
	5	55,20%
	6	34,40%
	7	42,40%
	8	34,40%
	9	36,80%
	10	36,80%
	11	41,60%
	12	43,20%
	13	36%
	14	32%
	15	28,80%
	16	24,80%
	17	21,60%
	18	21,60%
	19	22,40%
	20	22,40%
	21	29,60%
Soal pilihan ganda nomor 2–7	2	76,00%
	3	32,80%
	4	51,20%
	5	58,40%
	6	39,20%
	7	39,20%
Soal nomor 8 aktivitas selama senin–minggu	1	38,40%
	2	40,00%
	3	40,00%
	4	49,60%
	5	40,80%
	6	57,60%
	7	40,80%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data hasil pengisian kuesioner PAQ-A oleh kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib. Berdasarkan indikator Soal nomor 1 terdapat 21 aktivitas/olahraga, aktivitas olahraga selama satu minggu siswa kelas X IPA 2 banyak melakukan olahraga berjalan 63,20% , berlari 55,20% dan kejar-kejaran 53,60. indikator untuk soal nomor 2– 7 , indikator soal nomor 2 seberapa sering siswa bersikap sangat aktif 76,00%, indikator soal nomor 3 apa yang biasa siswa lakukan saat jam istirahat 32,80%, indikator soal nomor 4 setelah pulang sekolah, berapa kali siswa melakukan olahraga 51,20%, indikator soal nomor 5 sore hari berapa kali siswa melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif 58,40%, indikator soal nomor 6 sabtu dan minggu berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari,atau bermain sangat aktif 39,20%, indikator soal nomor 7 pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir 39,20%. indikator Soal no 8 aktivitas selama senin–minggu siswa kelas X IPA 2 banyak melakukan di hari sabtu dengan frekuensi kumulatif sebesar 57,60% dan pada hari kamis 49,60%.

2) Kualitas Tidur

Pengukuran tingkat kualitas tidur siswa, data diperoleh dari kuesioner yang diadaptasi dan dimodifikasi dari Pittsburg Quality Sleep Index. Terdapat 7 butir item pertanyaan dan terdapat dua jenis penilaian yaitu: (0) sangat baik, (1) cukup baik, (2) agak buruk, dan (3) sangat buru. Kemudian, untuk menyimpulkan kualitas tidur secara keseluruhan penilaian yang diberikan adalah: ≤ 5 dengan kategori baik dan > 5 dengan kategori buruk. Diagram penggambaran kualitas tidur siswa menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Berdasarkan diagram tersebut dari Siswa Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib, dari 25 jumlah siswa di kelas, terdapat 11 siswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 14 siswa memiliki kualitas yang buruk.

Tabel 2 Presentase Sebaran Kuesioner PSQ-I

No	KOMPONEN	BUTIR	PRESENTASE
1	Kualitas tidur	6	37%
2	Latensi tidur	2+5a	32%
3	Durasi tidur	4	35%
4	Efisiensi tidur	1,3,4	12%
5	Gangguan tidur	5b 5c 5d 5e 5f 5g 5h 5i 5j	52% 41% 15% 16% 55% 51% 32% 31% 15%
6	Penggunaan obat tidur	7	5%
7	Disfungsi aktivitas pada siang hari	8+9	43%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa data hasil Kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib, hasil untuk kualitas tidur siswa memiliki persentase sebesar 37%, latensi tidur sebesar 32%, durasi tidur memiliki presentase sebesar 35%, efisiensi tidur memiliki presentase sebesar 12%, gangguan tidur memiliki total presentase sebesar 49%, penggunaan obat tidur memiliki presentase sebesar 5% dan kesulitan beraktivitas pada siang hari memiliki presentase sebesar 43%.

2. Pengujian Syarat Analisis

1) Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *Kolmogorov Smirnov*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk gambar 4 di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,52369721
Most Extreme Differences	Absolute	,139
	Positive	,127
	Negative	-,139
Test Statistic		,139
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil pengujian pada gambar tabel *Kolmogorov Smirnov* di atas menunjukkan bahwa:

1. Jika Nilai signifikansi > 0.05 , maka Nilai Residual berdistribusi Normal.
2. Jika Nilai signifikansi < 0.05 , maka Nilai Residual tidak berdistribusi Normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi Normal.

2) Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang telah dirumuskan, oleh karena itu hipotesis tersebut harus diuji secara empiris. Dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* (*Karl Pearson*) dengan *SPSS 26 For Windows* dan juga menghitung dengan rumus korelasi sederhana menggunakan rumus korelasi *product moment* (Arikunto, 2019: 213). Hasil analisis korelasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib, adalah sebagai berikut:

- a) Mencari Nilai Korelasi Menggunakan *SPSS 26 For Windows*

Tabel 5, Uji Korelasi *Pearson*

Correlations

		VAR0001	VAR0002
VAR00001	Pearson Correlation	1	,569**
	Sig. (2-tailed)		,003

	N	25	25
VAR00002	Pearson Correlation	,569**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	25	25

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- b) Mencari Nilai Korelasi Menggunakan Rumus Korelasi Sederhana Diketahui:
Tabel 6. Hasil Nilai Data Siswa Yang Digunain Dalam Rumus

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\}} \sqrt{\{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{25 \times 384 - (57) \times (160)}{\sqrt{\{25 \times 135 - (57)^2\}} \sqrt{\{25 \times 1.250 - (160)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{9.600 - 9.120}{\sqrt{\{3.375 - 3.249\}} \sqrt{\{31.250 - 25.600\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{480}{\sqrt{\{126\}} \sqrt{\{5.650\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{480}{843,741}$$

$$r_{xy} = 0,56889$$

$$= 0,569$$

Dari kedua cara tersebut didapatkan hasil sebagai berikut :

- a. Uji keeratan/*correlation*: $r_{x.y}$ adalah koefisien korelasi antara variabel X dan Y. Hasil pengujian di atas $r_{x.y} = 0.569 > r_{\text{tabel}} : 0.505$ berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur. ini berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan.
- b. Pengujian r_{tabel} digunakan dalam rangka pengujian statistik untuk menentukan hasil analisis korelasi signifikan atau tidak. Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 25 kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib dengan signifikansi 1%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas), $df = n-2 = (25-2) = 23$. Cara membaca r_{tabel} dapat dilihat pada tabel r product moment pada signifikansi 1%, didapatkan angka $r_{\text{tabel}} = 0.505$ (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan). Hasil analisis korelasi $r_{x.y} = 0.569 > r_{\text{tabel}} : 0.505$ berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib, hasil menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki arah yang positif di mana semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa maka kualitas tidur pun semakin baik. Tingkat hubungan sebesar 0.569 pada tingkat “Sedang” yaitu pada 0.400–0.599. Kesimpulan hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib.

Melalui kuesioner PAQ-A yang menilai aktivitas fisik, ditemukan bahwa siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah. Di mana siswa malas melakukan gerak yang aktif pada jam istirahat berlangsung. Pada jam tersebut, siswa cenderung duduk-duduk sambil mengobrol dengan teman sebaya atau hanya berjalan berkeliling saja. Sedangkan pada jam pelajaran PJOK, siswa cenderung aktif dalam melakukan pergerakan fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa pelajaran PJOK dijadikan sebagai wadah bagi siswa untuk melakukan pergerakan fisik yang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah cenderung sedang di mana siswa aktif bergerak selama 2 sampai 3 kali dalam seminggu dan agak pasif saat sore menjelang. Pada *weekend*, siswa cenderung memiliki aktivitas fisik yang pasif. Dari 25 siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib, 72% (18) siswa menunjukkan aktivitas fisik yang rendah sedangkan sisanya yakni sebesar 28% (7) siswa memiliki aktivitas fisik yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan

bahwa siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib memiliki aktivitas fisik yang cenderung rendah. Dinilai dari kualitas tidur siswa, sebanyak 56% yaitu 14 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan 44% yaitu 11 siswa memiliki kualitas tidur yang baik.

Aktivitas fisik juga dapat dijadikan sebagai indikator untuk menentukan kualitas tidur. Hal ini dapat dilihat dari seberapa sering seseorang melakukan gerakan-gerakan fisik sehari-hari. Aktivitas fisik berat dapat meningkatkan kualitas seseorang dikarenakan energi yang banyak dikeluarkan pada saat beraktivitas akan menyebabkan tubuh menginginkan asupan energi kembali yang ditandai dengan kondisi tubuh yang lelah yang membuat kualitas tidur yang dimiliki akan baik.

Mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang baik. Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap kualitas tidur siswa adalah gangguan tidur yaitu sebesar 49% dan serta diikuti dengan disfungsi aktivitas pada siang hari sebesar 43%. Gangguan tidur merupakan keadaan di mana seseorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan oleh beberapa hal seperti masalah dan isi pikiran yang menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk tidur. Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik yang diyakini dapat digunakan untuk keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan fisik. Hal ini memberikan efek pada disfungsi aktivitas sehari-hari yang dialami oleh siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Koto Gasib.

Hasil penelitian menyebutkan jika secara statistik hubungan yang aktivitas fisik dengan kualitas tidur siswa kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Koto Gasib yang sangat rendah. Hal ini ditunjukkan dengan analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS yaitu $r_{xy} = 0,569 > r_{tabel} : 0,505$ berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Hal tersebut merupakan bukti empirik bahwa kualitas tidur yang diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan tidak secara rutin dapat menjadi penyebab kualitas tidur yang kurang baik. Jika kualitas tidur buruk tersebut maka akan menghambat siswa dalam melaksanakan pembelajaran dan melakukan aktivitas sehari-hari di sekolah secara optimal.

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan akan menurun, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup. Tidur juga merupakan bagian dari proses mempertahankan fungsi fisiologis secara normal. Kualitas tidur dapat dilihat dari banyak faktor salah satunya adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan pada siang hari. Keaktifan siswa dalam bergerak dapat membantu tubuh dalam mengkondisikan rasa lelah dan dapat mengimbangi jadwal tidur. Kurangnya jam tidur akan berdampak negatif baik bagi tubuh maupun mental siswa. Kurangnya porsi tidur dapat mengganggu regenerasi sel dan keseimbangan metabolisme tubuh yang mana akan menyebabkan kerusakan pada organ tubuh tertentu karena organ tubuh tersebut tidak diberikan waktu untuk istirahat yang cukup.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 2 Koto Gasib.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Fitria, S. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Gentle Birth Volume 3 No.1 Jan-Jun 2020 Issn 2623-0461*, 3(1), 1–11.
- Anak Agung Istri Dewi, Nila Wahyuni, Ni Luh Nopi Andayani, I. P. A. G. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod. *Majalah Fisioterapi Indonesia MIFI Vol. 8 No. 1 (2020) p-ISSN 2303-1921*, 8(1), 22–27.
- Anisa Ayu Yolanda, M. Arie Wuryanto, Nissa Kusariana, L. D. S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Volume 7, Nomor 1, Januari 2019 (Issn: 2356-3346)* [Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm), 7, 123–130.
- Ansharudin, M. F. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu*.
- Apriana, W., Julia, M., & Huriyati, E. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta WIEKE APRIANA. AK, Prof. dr. Madarina Julia, MPH., PhD., Sp.A(K); dr. Emy Huriyati, M.Kes.* 2–3.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad Vol XIII, No.2. September 2020, XIII(2)*, 145–151.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., Hasanuddin, U., Fisik, A., & Tidur, K. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi Vol. 6 No. 1 Januari 2022 Halaman 35 - 41 p-ISSN 2548-8716 e-ISSN 2599-2791*, 6(1), 35–41.
- Ely Triyani, Herman, J. P. (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Negeri 22 Pontianak*.
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hafidhotun Nabawiyah, Zid Amalia Khusniyati, Amalia Yuni Damayanti, M. D. N. (2021).

- Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, Mei 2021, 5(1):78-89 P-ISSN 2579-8588 E-ISSN 2579-8618, 5(1), 78–89.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V, & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- I Made Dhita Prianthara, I.A Pascha Paramurthi, I. P. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Volume 17 No 2, Desember 2021, Hal. 110-120 DOI: 10.26753/Jikk.V17i2.628 Https://Ejournal.Unimigo.Ac.Id P-ISSN 1858-0696 E-ISSN 2598-9855, 17(2), 110–121. https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628*
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani , Prestasi Olahraga Pendidikan jasmani. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 14(4), Hal 391-406.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Lestari, D. R., Citrawati, M., & Hardini, N. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan dismenorea pada mahasiswi FK UPN “ Veteran ” Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas Vol. 41, No. 2, Mei 2018, Hal. 48-58 Http://Jurnalmka.Fk.Unand.Ac.Id, 41(2), 48–58. https://doi.org/10.25077/mka.v41.i2.p48-58.2018*
- Miranda C Baso, Fima Langi, S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 5, 2018, 7(5), 5–10.*
- Nurhayati Nina, A. F. . K. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Masyarakat Pesisir Kota Manado. *Jurnal KESMAS, Volume 7 Nomor 4, 7(Cdc).*
- Oktavianti, R. (2017). Penggunaan Media Sosial Sesuai Nilai Luhur Budaya di Kalangan Siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 3, No. 1, September 2017 JPKM, Vol. 3, No. 1, September 2017, Hal 86 - 95 DOI: Http://Doi.Org/10.22146/Jpkm.26925 ISSN 2460-9447 (Print), ISSN 2541-5883 (Online) Tersedia Online Di Http://Jurnal.Ugm.Ac.Id/Jpkm Pen, 3(1), 86–95.*
- Pulung Riyanto, D. M. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area Http://Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/JSP ISSN 2527-760X (Print) ISSN 2528-584X (Online), 339–347.*
- Purnama, H., & Suaahda, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat Vol 5 No. 2 Juli*

2019 ISSN 2354-8428 e-ISSN 2598-8727, Vol. 5.

- Rafiudin, R. (2014). *Insomnia & Gangguan Tidur*. Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?id=kxhBtckImNQC>
- Siti Sofiah, Kurnia Rachmawati, H. S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* DOI: 10.20527/Dk.V8i1.7255 Received Oktober 2019; Accepted Maret 2020 @ JDK 2020 EISSN: 2541–5980; PISSN: 2337- 8212, Wong 2008, 59–65. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Soegiyanto, K. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2656>
- Supriyanto, A. (2018). Pembentukan Karakter Olahragawan Ditinjau Dari Perbedaan Gender, Peran Serta Orangtua, Guru, Pelatih Olahraga Dan Keikutsertaan Dalam Aktivitas Olahraga Serta Jenis Olahraganya. *Seminar Olahraga Nasional Ke II 8 November 2008 FIK UNY, November*, 1–25.