

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur malam dapat berpengaruh terhadap kemampuan kognitif dan konsentrasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari.¹ Kualitas tidur yang kurang mengakibatkan menurunnya kesehatan fisiologis dan psikologis seperti rendahnya tingkat kesehatan individu, meningkatkan kelelahan, ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan, kecerobohan dan menurunkan mood, kewaspadaan, fungsi kognitif, serta kemampuan motorik.^{2,3}

Kedokteran merupakan salah satu bidang pendidikan dengan tingkat stres yang tinggi karena membutuhkan tingkat profesionalitas dan akademik yang baik.⁴ Sebagian besar mahasiswa kedokteran harus menghadapi perubahan baik secara biologis, kognitif, emosional dan sosial. Perubahan tersebut meliputi menghadapi tantangan baru pada awal masa kuliah, jadwal yang baru, tanggung jawab sosial, dan stres akademis. Mahasiswa kedokteran harus mengurangi durasi tidur mereka untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut.⁵ Masalah tidur ini juga dipicu oleh stres, kesehatan mental yang buruk (depresi, kecemasan), pola hidup yang buruk, kurangnya dukungan sosial, dan nilai akademik yang buruk.⁶⁻⁸

Penelitian di berbagai universitas di dunia seperti Universitas Saudi Arabia, Mongolia, dan Taiwan menunjukkan 27,8-74,2% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk.^{3,5,9} Sedangkan dari penelitian yang dilakukan

pada mahasiswa kedokteran di Padang menunjukkan 57% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.¹⁰ Kurangnya kualitas tidur ini dapat berdampak buruk bagi mahasiswa kedokteran karena dapat menurunkan mood, fungsi kognitif, kewaspadaan dan meningkatkan kelelahan, sedangkan mahasiswa kedokteran dituntut untuk terus konsentrasi, memiliki fungsi kognitif, pengambilan keputusan dan pemecahan masalah yang baik.^{3,11,12} Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fridayana tentang hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan nilai modul pada mahasiswa praklinik yang menunjukkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik lebih banyak mendapatkan nilai modul yang baik.¹³

Penatalaksanaan masalah tidur pada orang dewasa meliputi meningkatkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tidur, salah satunya adalah aktivitas fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin berkaitan dengan peningkatan fungsi fisiologis pada orang dewasa, termasuk kualitas tidur. Salah satu aktivitas fisik yang baik untuk memperbaiki kualitas tidur adalah olahraga.¹⁴ Olahraga yang teratur memiliki banyak manfaat baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Program olahraga telah direkomendasikan untuk memperbaiki kualitas hidup, mood, tidur, dan kondisi kesehatan.¹⁵ Berbagai penelitian terhadap individu paruh baya hingga lanjut usia menunjukkan membaiknya kualitas hidup dan berkurangnya masalah tidur setelah berolahraga secara teratur.¹⁶ Efek dari olahraga terhadap kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan, Tetapi tidak dijelaskan seberapa besar pengaruh variasi dalam melakukan olahraga terhadap kualitas tidur, juga tidak dijelaskan variasi olahraga manakah yang lebih baik untuk memperbaiki kualitas tidur.¹⁷

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.⁹ Secara spesifik, 2 penelitian meta analisis melaporkan bahwa olahraga akut menunjukkan sedikit peningkatan pada *slow wave sleep* (SWS) dan latensi tidur REM (*Rapid Eye Movement*) juga menunjukkan penurunan durasi tidur REM. Selain olahraga akut, olahraga reguler atau kronik juga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Dalam penelitian meta analisis yang dilakukan Kubitz mengatakan olahraga reguler 30 menit setiap hari dalam 3 minggu menunjukkan dapat meningkatkan SWS, total waktu tidur (*Total Sleep Time*), dan mengurangi fase tidur REM, *sleep onset latency* (SOL) dan *wake after sleep onset* (WASO) pada orang dewasa.¹⁷

Lingkungan yang hijau telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kelelahan mental, serta memperbaiki konsentrasi, atensi, fungsi kognitif dan mood, bahkan memiliki efek fisiologis seperti menurunkan tekanan darah.¹⁸ Dijelaskan juga bahwa olahraga di tempat yang hijau memiliki efek yang baik secara psikologis, fisiologis (menurunkan denyut jantung dan tekanan darah), biokimia (noradrenalin, adrenalin dan cortisol), dan hubungan sosial.¹⁹ dibandingkan *indoor*, olahraga *outdoor* memiliki efek yang lebih signifikan terhadap revitalisasi perasaan positif, mengurangi depresi dan meningkatkan energi.²⁰

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dan belum adanya penelitian yang membandingkan pengaruh olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai

perbandingan efek olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. Olahraga *outdoor* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah olahraga yang dilakukan di tempat terbuka seperti taman, lapangan, atau lingkungan dengan banyak pepohonan. Sedangkan, olahraga *indoor* adalah olahraga yang dilakukan di dalam ruangan tertutup.

1.2 Rumusan Masalah :

1.2.1 Rumusan Masalah Umum :

Bagaimana perbandingan efek olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

1.2.2 Rumusan Masalah Khusus :

- 1) Adakah hubungan olahraga *indoor* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?
- 2) Adakah hubungan olahraga *outdoor* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?
- 3) Adakah perbedaan efek olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Mengetahui perbandingan efek olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

1.3.2 Tujuan Khusus :

- 1) Mengetahui hubungan olahraga *indoor* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- 2) Mengetahui hubungan olahraga *outdoor* dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- 3) Mengetahui perbedaan efek olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat untuk Pengetahuan

Dalam bidang pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan tentang pengaruh olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap kualitas tidur mahasiswa.

- 2) Manfaat untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terutama individu dengan masalah tidur tentang olahraga dan hubungannya dalam memperbaiki kualitas tidur.

- 3) Manfaat untuk Kesehatan

Dalam bidang kesehatan, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadikan olahraga sebagai terapi non farmakologis untuk individu dengan gangguan tidur.

4) Manfaat untuk Penelitian

Dalam bidang penelitian, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Wieke Apriana 2012	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta	Desain : Cross sectional Variabel bebas : Tingkat aktivitas fisik Variabel terikat : Kualitas tidur	terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur di Yogyakarta ($p < 0,05$).
2	Mega Selvia Juliana 2014	Hubungan Aktifitas Fisik dan Kualitas Tidur Remaja	Desain : Cross sectional Variabel bebas : Tingkat aktivitas fisik Variabel terikat : Kualitas tidur	tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja.
3	Shih-Pei dkk 2016	Association Between Exercise Participation and Quality of Sleep and Life Among University Students in Taiwan	Desain : Cross sectional Variabel bebas : frekuensi olahraga dan intensitas olahraga Variabel terikat : kualitas tidur dan kualitas hidup	Terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga dengan kualitas tidur dimana frekuensi olahraga menunjukkan hubungan positif dengan kualitas tidur ($P = 0,012$), sedangkan intensitas olahraga menunjukkan hubungan yang negatif dengan kualitas tidur ($P < 0,001$)

Desain penelitian ini adalah eksperimental, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan desain cross sectional. Selain itu variabel bebas penelitian ini adalah perbandingan efek olahraga *indoor* dan *outdoor* yang berbeda dari penelitian sebelumnya dengan variabel bebas tingkat aktivitas fisik.