

## HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MASYARAKAT PESISIR KOTA MANADO

Nurhayati Nina\*, Angela F.C Kalesaran\*, F.L.F.G Langi\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

### ABSTRAK

Wilayah pesisir merupakan wilayah yang perlu diberikan perhatian khusus dalam upaya pembangunan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2018). Kualitas tidur yang baik berperan penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (delta inducing peptide sleep) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik (Potter & Perry, 2006). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada masyarakat pesisir kota manado. Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional pada masyarakat yang berusia  $\geq 17$  tahun di lingkungan 3 kelurahan tumumpa dua kecamatan tuminting kota manado dan dilaksanakan pada bulan Juli-Oktober 2018. Sampel penelitian ini berjumlah 84 responden, diambil dengan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan IPAQ untuk mengukur Aktivitas Fisik dengan analisis bivariat menggunakan uji chi square  $CI=95\%$  dan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan 42,9% kurang beraktivitas fisik dan 57,1% responden beraktivitas fisik dengan aktif. Sebanyak 39,3% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 60,7% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil analisis chi square diperoleh nilai  $p=0,008$  ( $p<0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Masyarakat Pesisir Kota Manado

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Masyarakat Pesisir.

### ABSTRACT

The coastal area is the region that needs to be given special attention in health development efforts in the development and improvement of public health degrees (Kemenkes RI, 2018). The good quality of sleep is important for health and well-being. physical activity can affect a person's quality of sleep. Physical activity will cause fatigue which then produce Protein DIPS (delta inducing peptide sleep) and create a better quality of sleep (Potter & Perry, 2006). This research aims to know the relationship between physical activity with sleep quality in coastal communities manado. This research used analytic survey with design with cross sectional study on the community which is above seventeen years in the three-quarters Tumumpa Dua, District of Tuminting Manado city in July-October 2018. The sample size in the study was 84 respondents, drawn by simple random sampling technique. The research instrument was the questionnaire PSQI to measure sleep quality and IPAQ to measure Physical activity with bivariate analysis using Chi-square test with  $CI = 95\%$  and  $\alpha = 0,05$ . The results showed 42.9% lacked physical activity and 57.1% respondents actively engaged in physical activity. A total of 39.3% respondents had poor sleep quality and 60.7% respondents had good sleep quality. Chi square analysis results obtained  $p$  value = 0.008 ( $p < 0.05$ ).

**Keywords:** Physical Activity, Sleep Quality, Coastal Communities.

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan setiap manusia. Tidur yang cukup dibutuhkan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik berperan penting untuk

kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Selain itu, Kualitas tidur penting untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Kualitas tidur yang buruk akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) mengemukakan bahwa

kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat, dengan prevalensi gangguan tidur laki-laki 35,5% dan wanita 34,8% <sup>(2)</sup>.

Seseorang yang kurang tidur dapat menyebabkan kecelakaan industri, kecelakaan kendaraan bermotor, kesalahan medis, kesulitan melakukan tugas, dan peningkatan risiko obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, serangan jantung, penyakit jantung koroner dan stroke, kesehatan mental yang buruk, penyakit ginjal kronis, kanker, penyakit paru obstruktif kronik dan bahkan kematian dini <sup>(3)</sup>.

Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa Indonesia melaporkan adanya gangguan tidur <sup>(4)</sup>. Kualitas tidur seseorang di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti obesitas, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan kurang beraktivitas fisik <sup>(2)</sup>. Kurangnya aktivitas fisik dan kegiatan harian akan mempengaruhi kualitas tidur <sup>(5)</sup>.

Kualitas tidur dapat di tingkatkan dengan cara menjaga aktivitas fisik. Aktivitas 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 <sup>(1:11)</sup>.

Penelitian mengenai kualitas tidur khususnya mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur belum pernah dilakukan di wilayah pesisir Kota Manado. Wilayah pesisir

merupakan wilayah yang memiliki karakteristik yang unik dengan keragaman potensi sumber daya alam yang sangat tinggi. Selain itu, wilayah pesisir merupakan wilayah yang sangat produktif karena wilayah ini pada umumnya menjadi tempat pemusatan bagi berbagai aktivitas dan kegiatan. Menurut Menteri kesehatan, masyarakat pesisir perlu diberikan perhatian khusus dalam upaya pembangunan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat .

Kelurahan Tumumpa Dua, Kecamatan Tuminting terletak di bagian utara Kota Manado merupakan salah satu daerah pesisir di wilayah kota manado. Karakteristik masyarakat pesisir di lingkungan III, Kelurahan Tumumpa Dua, Kecamatan Tuminting Kota Manado yaitu sebagian besar pada umumnya masyarakat bermata pencaharian di sekor kelautan seperti nelayan, selain itu ada juga sebagai buruh, tukang, pegawai dan pekerjaan lainnya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik membahas tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada penduduk Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting di Kota Manado.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan desain *Cross Sectional Study* (Studi Potong Lintang). Penelitian dilakukan di Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado.

Populasi dalam penelitian ini adalah penduduk dewasa yang berusia  $\geq 17$  Tahun yang tinggal di Lingkungan III Kelurahan Tumumpa Dua Kecamatan Tuminting Kota Manado yang merupakan wilayah pesisir pantai dengan jumlah usia  $\geq 17$  tahun sebanyak 632 jiwa.

Banyaknya sampel pada penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus <sup>(12)</sup>.

Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 84 responden dan pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Instrument penelitian menggunakan kuesioer IPAQ dan kuesioner PSQI

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
<b>Umur</b>		
1. 17-25 tahun	21	25,0
2. 26-35 tahun	12	14,3
3. 36-45 tahun	19	22,6
4. 46-55 tahun	18	21,4
5. 56-65 tahun	14	16,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
1. Laki-laki	38	45,2
2. Perempuan	46	54,8
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
1. Tidak Sekolah	2	2,4
2. SD	16	19,1
3. SMP	19	22,6
4. SMA	39	46,4
5. Perguruan Tinggi	8	9,5
<b>Status Pekerjaan</b>		
1. Bekerja	43	51,2
2. Tidak Bekerja	41	48,8
<b>Jenis Pekerjaan</b>		
1. Nelayan	18	41,9
2. Buruh/Tukang	5	11,6
3. PNS/Tentara/Polri	4	9,3
4. Pegawai Swasta	8	18,6
5. Pedagang	6	14,0
6. Sopir	1	2,3
7. Honorer	1	2,3

Tabel 1, menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada kelompok umur 17-25 tahun yaitu 21 (25,0%) responden, berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah pada perempuan sebanyak 46 (54,8%) responden,

dilihat dari pendidikan terakhir responden paling banyak SMA berjumlah 39 (46,4%) responden, dan status pekerjaan paling banyak responden bekerja sebanyak 43 (51,2%)

responden dengan jenis pekerjaan terbanyak bekerja sebagai nelayan 18 (41,9%) responden.

Tabel 2. Gambaran aktivitas fisik dan kualitas tidur responden.

Pengukuran	n	%
<b>Kualitas Tidur</b>		
1. Buruk	33	39,3
2. Baik	51	60,7
<b>Aktivitas Fisik</b>		
1. Kurang Aktif	36	42,9
2. Aktif	48	57,1

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 33 (39,3%) responden, sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 51 (60,7%) responden dan sebanyak

36 (42,9%) responden kurang dalam beraktivitas fisik sedangkan responden yang aktif beraktivitas fisik sebanyak 48 (57,1%) responden.

Tabel 3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur

Aktivitas fisik	Kualitas Tidur				Total		p value	OR
	Buruk		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Aktif	20	55,6	16	44,4	36	100		
Aktif	13	27,1	35	72,9	48	100	0,008	3,365
Total	33	39,3	51	60,7	84	100		

Tabel 3, merupakan hasil uji statistik chi square antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari 36 responden (100%) yang kurang dalam beraktivitas fisik sebanyak 20 responden (55,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 16 responden (44,4%) memiliki kualitas tidur yang baik. Adapun dari 48 responden (100%) yang aktif

dalam beraktivitas fisik, 13 responden (27,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 35 responden (72,9%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji statistik chi square menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang kurang beraktivitas fisik lebih banyak memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan responden yang aktif dalam melakukan aktivitas fisik lebih banyak memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik pada penduduk di kelurahan tumpupa II Kota Manado, karena penduduk yang kurang dalam beraktivitas fisik lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan penduduk yang aktif beraktivitas fisik. Ketika tubuh aktif beraktivitas fisik dapat menyebabkan kelelahan, metabolisme tubuh yang lelah akan merespon tubuh untuk tidur dan istirahat. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Subjek yang aktif beraktivitas mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik sebanyak 3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan subjek yang kurang beraktivitas fisik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Iqbal (2017) pada 110 responden mahasiswa di Yogyakarta yang menyatakan bahwa subjek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan subjek yang tidak aktif. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Maulidha (2017) tentang aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhamadiyah di Yogyakarta, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif

menggunakan korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 responden diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan menggunakan uji Sommers D dengan hasil penelitian didapatkan nilai p value sebesar 0,018 ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dari Iqbal (2017) menjelaskan bahwa adanya hubungan signifikan Iqbal (2017) tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa perantau di Yogyakarta, juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p = 0.006$ ,  $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan 70 subyek (63,7%) beraktivitas fisik dengan aktif dan 40 subyek (36,3%) kurang aktif. Sebanyak 31 subyek (28,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 79 subyek (71,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Penelitian juga pernah dilakukan oleh Ahmad Fakhian (2016) dengan hasil bahwa dari analisis uji statistik Chi Square diperoleh nilai  $p = 0,007$  ( $p < 0.05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima artinya aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu di kelurahan Gonilan. Subyek yang aktif dalam aktivitas fisiknya mempunyai peluang

mendapatkan kualitas tidur yang baik sebesar 3,429 kali dibanding subyek yang tidak aktif.

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur juga pernah dilakukan oleh Wieke Apriana tahun (2015) dengan jumlah sampel 330 siswa SMA kelas X dan XI yang ada di Kota Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner aktivitas fisik (IPAQ) yang sudah dimodifikasi dan kuesioner kualitas tidur (PSQI). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p=0,04$ ) dengan nilai OR 2,48 sehingga terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja di Yogyakarta

Penelitian juga pernah dilakukan oleh Fauziah (2018). Responden berjumlah 38 orang lansia. Hasil analisis univariat didapatkan distribusi aktivitas fisik yang aktif (57,9%) dan aktivitas fisik kurang aktif (42,1%). Hasil distribusi kualitas tidur didapatkan terbanyak kualitas tidur yang buruk (68,4%), sedangkan kualitas tidur yang baik (31,6%). Hasil bivariat menunjukkan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ( $p=0,012$ ).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di wilayah pesisir kota Manado dengan jumlah 84 responden, maka dapat disimpulkan:

1. responden yang mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 39,3% responden dan

responden yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 60,7% responden.

2. Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa responden yang kurang dalam beraktivitas fisik sebanyak 42,9% responden dan responden yang aktif dalam beraktivitas fisik sebanyak 57,1% responden.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada penduduk di Kelurahan Tumumpa II.

## **SARAN**

1. Bagi Masyarakat yang masih kurang beraktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan pola hidup sehat setiap hari dengan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik.
2. Diharapkan adanya penelitian yang lebih lanjut mengenai aktivitas fisik atau faktor lainnya dengan kualitas tidur dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan desain penelitian yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriana, W. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- CDC. 2017. *Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short*

- Sleep Duration*. Centers for Disease Control and Prevention.
- CDC. 2018. *Getting Enough Sleep. The American Academy of Sleep Medicine and the Sleep Research Society*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Fauziah, A. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Si Cincin*. Universitas Andalas, Padang
- Iqbal M. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kemenkes RI. 2018. *Peningkatan Kesehatan Masyarakat Pesisir*. Jakarta.
- Maulidha T. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa UKM Tapak Suci*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Potter, Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*, vol.2, Edisi 4. Jakarta: EGC