

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kondisi dimana seseorang yang sedang sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari karena masalah tidur dan bangun terlalu pagi dimana digambarkan seseorang mengalami gangguan tidur disebut dengan insomnia. Karena masalah tersebut bisa mengganggu melakukan aktivitas sehari-hari, merasa tidak segar pada bangun tidur dan kualitas tidur yang kurang baik membuat lemahnya imun (Respir A. J, 2014).

Insomnia terjadi hampir pada semua usia tak memandang tua atau muda. Akan tetapi, insomnia paling banyak terjadi pada usia produktif seperti pada mahasiswa. Biasanya para mahasiswa dibebankan dengan tugas-tugas kuliah baik tugas terjadwal maupun tugas akhir yang mengharuskan mereka untuk berpikir keras (Novianto, 2019).

Sebagian umur manusia dihabiskan untuk tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau merupakan kebutuhan paling bawah dari piramida kebutuhan.

Manfaat dari tidur sangat penting untuk memulihkan stamina setelah melakukan aktivitas yang padat, manfaat tidur yang baik juga bisa mengurangi stress, menjaga hormon keseimbangan mental dan

emosional, serta meningkatkan kemampuan daya pikir dan konsentrasi. Kondisi bangun dini hari merasa tidak segar saat bangun dan kesulitan tidur pada malam hari merupakan gejala yang dialami terhadap insomnia (Manggopa & Kundre, 2019).

Gangguan tidur pada orang dewasa diperkirakan 20%-50% dilaporkan setiap tahun adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada dewasa cukup tinggi yaitu sekitar 67% (WHO, 2016).

Di Indonesia, setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada dewasa cukup tinggi yaitu sekitar 50% (Departemen Kesehatan RI, 2011).

Dalam kutipan *World Health Organization* aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin (terus-menerus) memberikan manfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan derajat kesehatan. Khususnya *WHO* merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama (160 menit) perminggu atau (30 menit) perhari. (Apriana, 2016).

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi.

Seorang mahasiswa, melakukan aktivitas fisik karena rasa bosan yang pada akhirnya setelah rajin melakukannya mahasiswa

tersebut termotivasi karena mendapat daya konsentrasi dan prestasi akademik pengaruh dari hasilnya menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendatangkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang baik akan mendukung seorang mahasiswa dalam menuntut ilmu. (Ambardini, 2009)

Pada penelitian sebelumnya dari Santa Yohana tahun 2015 membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara batas lama tidur dengan saraf memori kinerja rangsangan pada otak. Dalam permasalahan waktu tidur yang baik sangat berpengaruh bagi kesehatan terkhususnya mahasiswa sedang menimba ilmu di akademisi.

(Manggopa & Kundre, 2019) menilai dari hasil perhitungannya menyatakan adanya hubungan yang bervariasi antara aktivitas fisik dengan jumlah kejadian insomnia, dimana dari 55% dari aktivitas fisik terdapat 56,7% yang mengalami insomnia dari sebagian responden laki-laki 63,3% dengan presentase 96,6%.

Virus *covid-19* disebut juga dengan nama lain corona atau dalam medis yaitu (*SARS-CoV-2*) *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*. Penyakit atau virus corona ini menyerang pada sistem pernapasan, apabila imun melemah maka bisa berdampak lebih parah menyerang organ terutama infeksi paru-paru yang berat dan lebih parah lagi hingga menyebabkan kematian (Adityo Rumende et al., 2020)

Kondisi dimana saat pandemi *covid-19* cenderung memberikan sektor negatif dalam beberapa hal lain yang menambah gangguan kualitas tidur seseorang karena rutinitas sehari-hari yang banyak berubah, dari segi mental dan hidup seseorang dalam rasa takut, rasa khawatir akan ketidakpastian kesehatan, memperparah saat situasi dan durasi pandemi yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, isolasi mandiri di rumah, hilangnya tempat hiburan dan berkurangnya interaksi sosial antar individu (Altena et al., 2020)

Menurut data (*NSF*) *National Sleep Foundation* (2018), jumlah angka kejadian di belahan bumi pada gangguan tidur mencapai 67% dari total 1.508 di Asia Tenggara, dan 7,5% gangguan tidur terjadi pada mahasiswa. Indonesia dengan prevalensi mengalami gangguan tidur kurang lebih 67%. sementara itu, 55,8% orang dengan insomnia ringan dan 23,3% orang dengan insomnia sedang (Fernando et al., 2020).

Dampak pandemi tersebut telah menyebabkan insomnia (terutama remaja dan dewasa) yang mengalami situasi yang kompleks seperti pembelajaran online di rumah dan berkurangnya aktivitas luar ruangan selama COVID-19.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh M Dien bahwa aktivitas fisik menunjukkan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan gangguan tidur pada mahasiswa merantau di kota Yogyakarta total dari 115 mahasiswa, dari data 22 mahasiswa

presentase (20%) dalam kategori tinggi, 50 mahasiswa presentase (44%) dalam kategori sedang, 40 mahasiswa presentase (36, 36%) dalam kategori rendah (Muhammad Dien Iqbal, 2017).

Berdasarkan kesimpulan di atas, bahwa ada hubungan pada mahasiswa yang kelelahan mengalami gangguan tidur. Terdapat perbedaan pada orang yang beraktivitas fisik teratur dan tidak beraktivitas fisik sama sekali, orang yang beraktivitas teratur akan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Munculah pertanyaan peneliti, apakah aktivitas fisik berhubungan terhadap insomnia selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Apakah ada Hubungannya Aktivitas Fisik Terhadap Insomnia Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menjelaskan hubungan aktivitas fisik terhadap insomnia selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui aktivitas fisik selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa
- b. Mengetahui gangguan insomnia selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa

- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap insomnia selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk pengembangan wawasan tentang pentingnya aktivitas fisik terhadap pencegahan *insomnia* selama masa *covid-19* pada mahasiswa.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Diharapkan dapat menjadi bahan publikasi dan tambahan kajian keilmuan serta sebagai bahan informasi untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi pembangunan institusi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dalam upaya peningkatan mutu kualitas akademik mahasiswa, khususnya Mahasiswa Kesehatan Masyarakat.

3. Bagi Peneliti

Merupakan suatu pengalaman sangat berharga bagi peneliti sebagai bahan kajian atau rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya di era pandemi covid-19 terhadap.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Subjek Penelitian	Desain Penelitian
1	Amer K. Ghrouz ; Majumi Mohamad Noohu ; Ahmed S. BaHammam ; Seithikurippu R. Pandi-Perumal, 2019.	Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students	Variabel Dependen : Sleep Quality  Variabel Independen: Physical Activity and Mental Health	Mahasiswa India dari sampel 617 mahasiswa	Penelitian observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>
2	Firman, 2017.	Hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur pada usia lanjut	Variabel Dependen: Pola Tidur  Variabel Independen: Aktivitas Fisik	Usia lanjut di Dusun Mojosongo Kec. Diwek Jombang berjumlah 105	Penelitian observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>

3	Rafli Manggopa ; Rina Kundre ; Mario Katuuk, 2019.	Aktivitas Fisik dengan Kejadian Insomnia pada Atlit Gym	Variabel Dependen: Insomnia  Variabel Independen: Aktivitas Fisik	Pada atlit gym Global Manado dengan jumlah 100 sampel	Penelitian observasional analitik dengan desain <i>cross- sectional</i>
4	Miranda C.Baso ; Fima L.F.G Langi; Sekplin A.S. Sekeon, 2017.	Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado	Variabel Dependen: Kualitas Tidur  Variabel Independen: Aktivitas Fisik	Siswa-siswi remaja SMAN 9 Manado dengan jumlah sampel 230 responden	Penelitian observasional dengan desain <i>cross-sectional</i>
5	Muhammad Akbar Nurdin; A.arsunan Arsin; Ridwan M. Thaha, 2019.	Quality of life of patients with insomnia in Hasanuddin University graduate studens	Variabel Dependen: Insomnia  Variabel Independen: Kualitas Hidup	Mahasiswa pasca sarjana strata 2 angkatan 2015- 2016 laki-laki 215 sampel	Penelitian observational dengan desaib <i>cross-sectional study</i>