

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting pada perkembangan dan pertumbuhan pada remaja. Kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di kalangan remaja. Pola tidur remaja berbeda dari kelompok usia lainnya (Upreti & Dawadi, 2022). Hal ini karena banyak perubahan terjadi di akhir masa pubertas yang sering kali mengakibatkan berkurangnya waktu tidur (Hidayat et al., 2023). Banyak remaja juga mengalami masalah tidur, masalah tidur ini sering kali dipengaruhi gaya hidup yang tidak sehat seperti penggunaan gadget yang berlebihan (Baso et al., 2018). Remaja yang mengalami gangguan tidur memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan dan masalah perilaku (Caples et al., 2021).

Hasil wawancara dengan remaja di Desa Banyuates Kecamatan Banyuates Kabupaten Sampang Madura menunjukkan dari 10 remaja terdapat 4 remaja yang mengeluh gangguan tidur. Remaja yang banyak mengalami kualitas tidur kebanyakan remaja yang sudah tidak sekolah dan belum mendapat pekerjaan, sehingga pada malam hari, mereka banyak menghabiskan waktunya untuk nongkrong. Mendorong remaja untuk terlibat dalam aktivitas fisik merupakan salah satu cara mengatasi kualitas tidur yang buruk pada remaja. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Luthfi B et al., 2017). Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik (Anggarwati,

kuntarti et al., 2016). Latihan angkat beban dan berlari dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi gejala gangguan kualitas tidur pada remaja (Batiari et al., 2022). Aktivitas fisik, seperti angkat beban dan berlari, dapat memberikan dampak positif pada kualitas tidur. Olahraga dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi, yang sering menyebabkan gangguan tidur, serta meningkatkan durasi dan kualitas tidur (Batiari et al., 2022). Namun, efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja belum dapat dijelaskan.

Ditingkat global, data WHO (2021) menunjukkan kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur. Penelitian oleh Keswara et al (2019) menunjukkan bahwa 63% remaja di Indonesia mengalami kualitas tidur yang buruk (Keswara et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Pradnyaparamita,dkk pada tahun 2023 sebanyak 70% remaja di Jawa Timur memiliki kualitas tidur kurang baik dan hanya 30% sisanya memiliki kualitas tidur baik (Pradnyaparamita et al., 2023). Hasil studi pendahuluan di Desa Banyuates, Kecamatan Banyuates, Kabupaten Sampang pada tanggal 27 Desember melalui wawancara dari beberapa remaja terdapat 47 remaja yang mengalami masalah gangguan kualitas tidur dengan keluhan sulit memulai tidur, bangun dan tidur di waktu yang tidak teratur.

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur (Sundari et al., 2020). Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, dan pencarian identitas yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka (Wijayanti et al., 2020). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan masalah kualitas tidur pada

remaja adalah penggunaan gadget dan paparan cahaya dari perangkat elektronik. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama pada malam hari, dapat mengganggu siklus tidur alami dan menyebabkan kesulitan tidur (Andira et al., 2022). Selain itu, kebiasaan bermain *game online* juga sering kali menyebabkan remaja tidur larut malam, yang berkontribusi pada kualitas yang buruk (Haibanissa et al., 2022). Paparan cahaya biru yang dihasilkan oleh layar gadget, cahaya biru tersebut dapat mengganggu produksi hormon melatonin, yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan fungsi kognitif dan peningkatan risiko hipertensi di kalangan remaja (Shaumi & Achmad, 2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat. Aktivitas fisik juga akan menyebabkan kelelahan dan kemudian menghasilkan protein DIPS (*Delta Inducing Pepide Sleep*) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur *Non Rapid Ete Movement (NREM)* diperpendek (Hidayat & Uliyah, 2015). Frekuensi dan durasi aktivitas fisik juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Vanderlinden et al (2019) melaporkan bahwa latihan tiga kali seminggu menunjukkan manfaat yang lebih besar dalam ukuran hasil tidur dibandingkan dengan frekuensi yang lebih tinggi atau lebih rendah. Beberapa aktivitas fisik yang bisa dilakukan untuk membantu

meningkatkan kualitas tidur adalah latihan angkat beban dan latihan kardio seperti lari.

Latihan lari dapat meningkatkan kadar kortisol yang membantu mengatur siklus tidur. Selain itu, latihan lari juga meningkatkan melatonin, hormon yang mengatur tidur (Wahyu & Purwitasari, 2023). Lari juga salah satu aktivitas fisik yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas tidur. Lari dapat berfungsi sebagai bentuk pengurangan stres. Aktivitas fisik diketahui dapat meningkatkan produksi endorfin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan dapat meningkatkan suasana hati (Sari et.al.,2021). Setelah sesi lari, tubuh mengalami relaksasi yang dapat membantu mempersiapkan individu untuk tidur juga salah satu alasan bahwa lari sebagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi (Istiani et al., 2024).

Latihan angkat beban terbukti memiliki dampak positif pada kualitas tidur. Hal ini dapat terjadi karena latihan beban meningkatkan produksi hormon pertumbuhan dan mengurangi tingkat stres, yang keduanya berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur (Benham et al., 2023). Latihan angkat beban meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik yang sehat. Ketika tubuh mengalami kelelahan setelah berolahraga, reaksi alami adalah untuk mencari pemulihan melalui tidur yang lebih dalam dan berkualitas (Sutanto et al, 2022). Latihan fisik, termasuk angkat beban, dapat mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh, seperti meningkatkan produksi hormon pertumbuhan dan mengurangi kadar kortisol, hormon stres (Haibanissa et al., 2022).

Berdasarkan fenomena dan teori diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja usia 18-21 tahun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja usia 18-21 tahun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur remaja usia 18-21 tahun sebelum dan sesudah latihan angkat beban
2. Mengidentifikasi kualitas tidur remaja usia 18-21 tahun sebelum dan sesudah latihan lari
3. Menganalisis efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja usia 18-21 tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas tentang intervensi untuk memperbaiki kualitas tidur remaja akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini dapat digunakan remaja menjadi program latihan sederhana seperti latihan angkat beban dan lari untuk mengurangi masalah gangguan kualitas tidur.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada perawat untuk menerapkan latihan fisik angkat beban dan lari sebagai intervensi untuk memperbaiki kualitas tidur remaja usia 18-21 tahun.

3. Bagi peneliti.

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk peneliti sehingga mengetahui efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja usia 18-21 tahun.