



UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA REMAJA SMA NEGERI 18 GARUT DENGAN BEROLAHRAGA

*Firdaus Abdul Arasy¹⁾, Ardy Syahrul Maulid²⁾, Siti Muhimaturommah³⁾,
Muhammad Rizki Nurul Akmal⁴⁾, Yuda El Miftah⁵⁾*

Universitas Pendidikan Indonesia

e-mail: firdausabdularasy@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya remaja siswa SMA yang memiliki kualitas tidur yang cukup buruk yang disebabkan oleh jarangya melakukan aktivitas olahraga dan kondisi fisik yang kurang baik karena beradaptasi kembali dengan kegiatan keseharian pasca pandemi Covid-19. Berkaitan dengan hal tersebut, penelitian ini dibuat untuk melihat pengaruh antara kebiasaan berolahraga dan kebugaran jasmani pada remaja siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut dengan kualitas tidur mereka serta mengetahui upaya yang dapat meningkatkan akan hal tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) menggunakan Google Form dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut Tahun Pembelajaran 2022/2023 yang berjumlah 57 orang yang kemudian dianulir 26 orang sehingga keseluruhan subjek menjadi 31 orang siswa-siswi yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik yang dipakai untuk pengambilan sampel merupakan random sampling. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rendahnya komponen kualitas tidur dan kebugaran jasmani dari subjek sehingga mempengaruhi nilai korelasi diantara keduanya menjadi buruk. Simpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani dan kebiasaan berolahraga memiliki hubungan yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja dan begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Kualitas Tidur, Olahraga, Remaja.*

ABSTRACT

*This research is motivated by the large number of high school students who have poor sleep quality caused by the infrequent sports activities and poor physical condition due to readjustment to daily activities after the Covid-19 pandemic. In this regard, this study was made to see the influence between exercise habits and physical fitness in young students of SMA Negeri 18 Garut with their sleep quality and find out the efforts that can improve this. This study used a qualitative method, using an instrument in the form of a PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) questionnaire using a Google Form with a quantitative descriptive analysis technique. The population in this study were 57 students at SMA Negeri 18 GARUT in the 2022/2023 academic year, which were later disallowed by 26 students so that the total subject became 31 students who were also the sample in this study. The technique used for sampling is random sampling. Based on the results of the study, it was found that the components of sleep quality and physical fitness were low, so that the correlation value between the two was bad. In conclusion, the level of physical fitness and exercise habits have a very influential relationship with the quality of adolescent sleep and vice versa.*

Keywords: *Phisycal Fitness, Sleep Quality, Sports, Adolescents.*

A. PENDAHULUAN

Kegiatan yang dilakukan di dalam keseharian sudah dipastikan tidak terlepas dari aktivitas fisik dan juga fase istirahat dari aktivitas fisik tersebut. Hal tersebut juga terpengaruh oleh kebugaran jasmani, dimana disetiap kegiatan yang dikerjakan secara berkala dan memiliki tingkatan aktivitas yang normal pun akan memengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yaitu kecakapan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah dan terasa mudah atau ringan, serta masih memiliki simpanan tenaga untuk memanfaatkan sisa masa tertentu untuk kebutuhan yang dapat dimanfaatkan atau dikerjakan, dengan demikian hal tersebut merupakan fungsi seseorang untuk mengerjakan sebuah pekerjaan dengan hasil yang relatif baik (Wirnantika dkk., 2017).

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa setelah beraktivitas manusia membutuhkan istirahat untuk fase restorasi atau pemulihan yang bertujuan untuk tetap menjaga kesegaran dan kesehatan tubuh sesuai dengan porsinya masing-masing. Apabila kebutuhan ini terganggu atau tidak tercukupi maka akan menimbulkan berkurangnya daya tahan tubuh seseorang seperti penat, rasa ketidaknyamanan, nyeri, penurunan psikomotor, emosi, gangguan impresi, penurunan tingkat fokus, dsb (Jauhari, 2020). Tidur merupakan salah satu upaya untuk menjaga kepentingan kesehatan tersebut. Hal tersebut pun menjadi bagian yang mengembangkan pertumbuhan kembang otak yang juga menjadi sebuah cara pengembangan pendidikan dan pemenuhan gizi serta berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan, karena ketika tidur akan terjadi fenomena perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan juga terjadi produksi hormon (Retnaningsih & Kustriyani, 2018).

Tidur yaitu masa istirahat atau restorasi untuk badan berdasarkan keinginan dan kesadaran secara menyeluruh atau separuh peran dari tubuh itu sendiri yang hendak diminimalisir. Tidur pun dideskripsikan sebagai sebuah tingkah laku yang disimbolkan oleh perilaku yang meminimalisir suatu gerakan tetapi memiliki sifat yang mampu berbalik terhadap sensitivitas dari luar. Tidur dipecah ke dalam dua tahapan, yaitu tahapan *Rapid Eye Movement* (REM) disebut juga *active sleep* dan tahapan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) disebut juga *quiet sleep* yang dibagi menjadi tiga tahap (N1, N2, N3) (Atmadja, 2013; Reza dkk., 2019). Adapun

kualitas dari tidur itu sendiri menurut (Nashori, 2017) adalah sebuah kondisi yang dialami ataupun dilewati seseorang ketika terbangun dari tidurnya akan merasakan atau menghasilkan kesegaran serta kebugaran. Rancangan ini melibatkan beberapa karakteristik seperti masa yang dibutuhkan untuk mengawali tidur, kedalaman tidur dan ketenangan.

Pada usia remaja durasi kualitas tidur yang baik berkisar pada 8-9 jam perhari. Durasi ataupun waktu atau masa dari tidur masih berperan penting untuk kesehatan serta perkembangan mereka di usia remaja, meskipun terdapat banyak remaja yang memerlukan waktu tidur lebih banyak yang ditinjau dari aktivitasnya, beraktivitas dalam kesehariannya di dalam atau diluar rumah yang menciptakan keadaan yang rumit bagi mereka memperoleh masa dan kualitas tidur yang semestinya (Nashori, 2017). Adapun pengertian mengenai remaja itu sendiri merupakan individu yang mengalami perkembangan baik secara psikologis, fisik, ataupun seksualitas dari anak-anak menjadi dewasa. Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja memiliki jangka usia ataupun kurun usia yang memiliki dua bagian, yaitu waktu awal remaja atau pada umur 10-14 tahun dan waktu akhir remaja pada umur 15-20 tahun. Sedangkan PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menetapkan usia remaja atau pemuda (*Youth*) pada usia 15-24 tahun (Unang Wahidin, 2017).

Kualitas tidur yang bagus akan berguna bagi remaja agar lebih sehat, melainkan apabila kualitas tidur itu tidak bagus justru akan berimbas pada kesehatannya, baik secara fisik ataupun mental. Dr. Susan Redline yang berasal dari *Case Western Reserve*, mengungkapkan bahwasannya kualitas tidur bisa memengaruhi proses homeostatis atau mekanisme otomatis yang dilakukan untuk menanamkan keadaan konstan supaya badan berfungsi dengan normal. Apabila proses ini mengalami kerusakan ataupun terganggu maka dari itu dapat menjadi suatu alasan tingginya resiko masalah kardiovaskular dan gangguan lainnya (Umesi dkk., 2019).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan kualitas tidur pada remaja dengan aktivitas fisik atau berolahraga, hal tersebut dilatarbelakangi karena banyaknya remaja siswa SMA yang memiliki kualitas tidur

yang cukup buruk yang disebabkan oleh jaranginya melakukan aktivitas olahraga dan kondisi fisik yang kurang baik karena beradaptasi kembali dengan kegiatan keseharian pasca pandemi Covid-19 (Ain A. A. S, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini diupayakan agar dapat mengetahui upaya yang dapat meningkatkan hal tersebut dan diharapkan mendapatkan hasil yang positif.

B. METODE

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian korelasi. Data mengenai kualitas tidur dan kebugaran jasmani diperoleh dengan memakai kuesioner yang berlangsung selama 2 hari, tepatnya pada tanggal 1 sampai dengan 2 Desember 2022 yang dalam proses pengumpulan data tersebut dilakukan dengan cara membagikan angket secara online dengan menggunakan media aplikasi *Google Form*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut Tahun Pembelajaran 2022/2023 yang berjumlah 57 orang yang kemudian dianulir 26 orang sehingga keseluruhan subjek menjadi 31 orang siswa-siswi yang sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan sampel dari populasi tersebut merupakan teknik *random sampling*, yang mana peneliti menggabungkan subjek di dalam populasi yang kemudian seluruh subjek tersebut dianggap setara. Instrumen yang dipakai untuk penelitian ini adalah kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk menilai kualitas tidur dan beberapa kuesioner untuk menilai kebugaran jasmani melalui aplikasi *Google Form* yang kemudian dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif.

PSQI atau metode kuesioner PSQI ini merupakan standar instrumen internasional yang memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang baik untuk mengukur tingkat kualitas tidur dan menjadi instrumen yang dapat membedakan kualitas tidur seseorang dengan yang lainnya. Kualitas tidur itu sendiri adalah suatu kejadian yang rumit dan melibatkan banyak hal di dalamnya. Salah satunya yaitu dimensi yang memiliki bobot yang juga dapat dinilai ataupun diukur untuk menentukan kualitas tidur dari tiap individu (Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019). Hal tersebut pun dapat diketahui baik atau tidaknya dengan

menggunakan metode atau kuesioner PSQI yang mengandung 7 komponen sesuai dengan bobot yang dimaksud yaitu:

1. Kualitas Tidur Subjektif
2. Latensi Tidur
3. Durasi Tidur
4. Efisiensi Tidur
5. Gangguan Tidur
6. Pemakaian Obat
7. Disfungsi di Siang Hari

Adapun kuesioner yang digunakan untuk menilai keterkaitan kebugaran jasmani pada kualitas tidur yang memiliki nilai-nilai ataupun komponen, yakni:

1. Kualitas Olahraga atau Produktivitas Olahraga
2. Durasi Olahraga
3. Efek atau Pengaruh dari Olahraga
4. Pengaruh Olahraga Terhadap Kualitas Tidur

Kuesioner PSQI yang diajukan dengan jumlah 18 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur subjek ataupun sampel pada waktu satu bulan terakhir yang mengandung 4 pertanyaan konvensional, serta 14 pertanyaan dengan isi dari jawaban yang sama secara berturut-turut. Pertanyaan 5a – 5j memiliki skala: tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 kali seminggu, 2 kali seminggu, dan ≥ 3 kali seminggu, sementara itu pertanyaan 6 sampai 9 dengan jenis respon yang berlainan. Adapun isi dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan adalah:

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur pada malam hari
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi
4. Berapa lama anda tidur di malam hari
5. a. Seberapa sering anda tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berebah
b. Seberapa sering anda terjaga pada dini hari
c. Seberapa sering anda terjaga untuk ke kamar mandi
d. Seberapa sering anda susah menghirup udara
e. Seberapa sering anda batuk dan mendengkur

- f. Seberapa sering anda kedinginan di malam hari
 - g. Seberapa sering anda kepanasan di malam hari
 - h. Seberapa sering anda bermimpi buruk
 - i. Seberapa sering anda merasa nyeri pada badan atau yang lainnya
 - j. Seberapa sering anda mengalami masalah lain yang tidak dapat disebutkan selain pertanyaan sebelumnya;
6. Seberapa sering anda menggunakan obat tidur
 7. Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari
 8. Seberapa banyak antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut
 9. Bagaimana anda menimbang kepuasan atau kualitas tidur anda (Nurhayati dkk., 2021).

Ke-18 buah pertanyaan atau item di atas mengukur ataupun menilai dari 7 komponen yang telah disebutkan sebelumnya dan secara keseluruhan komponen-komponen tersebut memiliki skor berskala 0 – 3. Adapun komponen atau dimensi yang dimaksud antara lain sebagai berikut.

1. Kualitas tidur subjektif yang dikalkulasikan dari item no 6
2. Latensi tidur yang dihitung dari penjumlahan poin item no 2 dan 5a
3. Durasi tidur yang diukur atas item no 4
4. Lama tidur efektif di ranjang yang dinilai dari item no 1,3,dan 4
5. Gangguan tidur yang dikalkulasikan dari item no 5b – 5j
6. Pemakaian obat tidur yang diukur dari item no 7
7. Disfungsi di siang hari yang dihitung pada item no 8 dan 9 (Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019).

Kuesioner kebugaran jasmani dan hubungan olahraga terhadap kualitas tidur juga dijukan dengan jumlah 5 pertanyaan yang terbuka dengan tujuan mengukur kualitas olahraga yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur yang berisi komponen-komponen yang telah disebutkan sebelumnya. Adapun isi dari beberapa item yang disajikan dalam kuesioner ini adalah sebagai berikut.

1. Seberapa sering anda berolahraga
2. Seberapa lama anda berolahraga
3. Jenis olahraga apa yang sering anda lakukan

4. Apa yang anda rasakan setelah berolahraga
5. Pendapat anda mengenai kualitas tidur dapat dipengaruhi atau disebabkan oleh olahraga ataupun aktifitas fisik.

Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menerapkan cara analisis deskriptif kuantitatif. Teknik ini merupakan sebuah cara untuk mendeskripsikan sebuah data yang telah diperoleh tanpa membuat sebuah tujuan simpulan yang umum. Dalam penelitian ini, data dideskripsikan dari perolehan subjek atau sampel yang tidak dianulir.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

C.1. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikerjakan melewati kuesioner secara daring atau online mengenai kualitas tidur dan kebugaran jasmani ataupun olahraga, diperoleh hasil yang dituangkan pada beberapa tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Populasi pada Penelitian

Variabel	Laki-Laki	Perempuan	Usia
Nominal	6	25	14, 15, 16, 17, 18
Mean Rank	19.4%	80.6%	6.5%, 29%, 32.3%, 25.8%, 6.5%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data bahwa jumlah siswa laki-laki sebanyak 6 orang atau hanya 19.4% dari total populasi yang ada. Sedangkan untuk jumlah siswi perempuan mendominasi jumlah dari total siswa laki-laki dengan jumlah 25 orang atau sebesar 80.6% dari total populasi yang berjumlah 31 orang. Usia tertinggi dalam data tersebut ada pada usia 16 tahun dengan persentase 32.3% dan usia terendah ada pada usia 14 tahun dengan persentase 3.5%. Partisipan pun dapat mengisi kuesioner PSQI dan Kualitas Olahraga dengan secara keseluruhan (100%).

Selanjutnya pada tabel 2 akan dijelaskan perolehan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada sampel penelitian.

Tabel 2. Perolehan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada Sampel Penelitian

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Subyektif	Sangat Baik	4	12.9
	Cukup Baik	19	61.3
	Cukup Buruk	6	19.4
	Sangat Buruk	2	6.5
Latensi Tidur	0	6	19.4
	1	10	32.3
	2	12	38.7
	3	3	9.7
Durasi Tidur (Jam)	>7	8	25.8
	6 – 7	12	38.7
	5 – 6	7	22.6
	<5	4	12.9
Lama Tidur Efektif Di Ranjang (%)	>85	26	83.9
	75 – 84	2	6.5
	65 – 74	3	9.7
	<65	0	0.0
Gangguan Tidur	0	0	0.0
	1	18	58.1
	2	12	38.7
	3	1	3.2
Penggunaan Obat Tidur	Tidak Menggunakan	30	96.8
	< 1 Kali /Minggu	0	0.0
	1 - 2 Kali/Minggu	1	3.2
	≥ 3 Kali/Minggu	0	0.0
Disfungsi Siang Hari	0	0	0.0
	1	1	3.2
	2	15	48.4
	3	15	48.4
Total	≤6	5	16.1
	>6	26	83.9

(Sumber: Sukmawati Ni M. H & Putra I G. S. W, 2019)

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa dominasi kualitas tidur responden untuk kategori Kualitas Tidur Subjektif adalah sebanyak 19 orang dengan persentase 61.3%. Dominasi kualitas tidur responden untuk kategori Latensi Tidur adalah sebanyak 12 orang dengan persentase 38.7%. Dominasi kualitas tidur responden untuk kategori Durasi Tidur adalah sebanyak 12 orang dengan persentase 38.7%. Dominasi kualitas tidur responden untuk kategori Efektivitas Tidur adalah sebanyak 26 orang dengan persentase 83.9%. Dominasi kualitas tidur responden

untuk kategori Gangguan Tidur adalah sebanyak 18 orang dengan persentase 58.1%. Dominasi kualitas tidur responden untuk kategori Penggunaan Obat Tidur adalah sebanyak 30 orang dengan persentase 96.8%. Pada dominasi kualitas tidur responden untuk kategori Disfungsi di Siang Hari adalah sebanyak 15 orang dengan persentase 48.4%. Lalu untuk hasil keseluruhan domain responden dengan frekuensi sebanyak 26 orang atau 83.9% dari seluruh responden dengan keterangan '>6' atau kualitas tidur yang buruk.

Tabel 3. Hasil Kuesioner Kebugaran Jasmani

Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rutinitas Olahraga	0 = \geq 3x Seminggu	3	9.7
	1 = 2x Seminggu	3	9.7
	2 = 1x Seminggu	10	32.3
	3 = Jarang Berolahraga	15	48.4
Durasi Olahraga	0 = \geq 1 Jam	6	19.4
	1 = 45 Menit	8	25.8
	2 = 30 Menit	8	25.8
	3 = \leq 15 Menit	9	29
Efek Olahraga	Merasa Bugar dan Sehat	16	51.6
	Merasa Kelelahan	15	48.4
Pendapat Hubungan Olahraga	Sangat Berpengaruh	10	32.3
	Berpengaruh	19	61.3
	Tidak Berpengaruh	1	3.2
	Sangat Tidak Berpengaruh	1	3.2
Jenis Olahraga	Lari	16	51.6
	Olahraga Ringan	7	22.6
	Badminton	2	6.5
	Futsal	1	3.2
	Renang	1	3.2
	Lain-Lain	4	12.9

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan bahwa terdapat 5 komponen yang dibahas yaitu rutinitas olahraga dengan persentase tertinggi sebesar 48.4% dengan keterangan jarang berolahraga, durasi olahraga dengan persentase tertinggi sebesar 29% dengan keterangan durasi berolahraga \leq 15 menit, efek olahraga dengan persentase tertinggi sebesar 51.6% dengan keterangan merasa bugar dan sehat, pendapat subjek mengenai hubungan olahraga terhadap kualitas tidur dengan

persentase tertinggi sebesar 61.3% dengan keterangan bahwa olahraga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Adapun jenis olahraga yang dilakukan oleh subjek yaitu didominasi oleh olahraga Lari dengan jumlah 16 orang (51.6%),

C.2. PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki urgensi untuk menganalisis kualitas tidur dan kebiasaan berolahraga dari siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut selama masa adaptasi pasca pandemi Covid-19. Merujuk pada data yang diperoleh, pada penelitian kali ini didapatkan bahwa 26 orang responden dari siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut dengan persentase 83,9% memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan sebanyak 5 orang responden lainnya dengan persentase 16,1% memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan data yang diperoleh untuk kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa secara keseluruhan nilai untuk kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut relatif baik, namun bila ditinjau dari data dominasi persentase tertinggi untuk kebugaran jasmani subjek ini buruk karena rendahnya nilai-nilai komponen yang ada.

Berdasarkan hasil analisis data atau hasil yang diperoleh dari partisipan siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut yang juga telah dikalkulasikan sedemikian rupa, dapat dilihat bahwa korelasi nilai diantara komponen kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada subjek ini relative rendah atau buruk. Hal tersebut disebabkan oleh salah satunya pada komponen kualitas tidur yaitu tingginya nilai disfungsi di siang hari pada subjek yang diartikan sebagai buruknya nilai komponen tersebut pada siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut dan menyebabkan keseluruhan nilai komponen pada kualitas tidur menurun atau menjadi buruk. Total nilai akhir skor PSQI pada subjek adalah 16,1% dengan keterangan kualitas tidur yang baik dan juga 83,9% dengan keterangan kualitas tidur yang buruk. Beralaskan hal tersebut juga dapat disimpulkan maka dominasi kualitas tidur pada subjek ini buruk.

Adapun komponen kebugaran jasmani yang menjadi salah satu alasan nilai korelasi pada subjek menurun, salah satunya rutinitas olahraga pada siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut yang jarang melakukan kegiatan berolahraga, sehingga dapat disimpulkan secara sekilas bahwa kualitas dari kebugaran jasmani para subjek ini

relative rendah. Apabila ditinjau secara keseluruhan dari setiap komponen yang ada, kualitas kebugaran jasmani para siswa-siswi ataupun subjek ini rendah atau dapat disimpulkan dengan kualitas kebugaran jasmani yang buruk. Adapun jenis olahraga yang sering dilakukan oleh para siswa-siswi yaitu yaitu Lari dengan jumlah 16 (51,6%), Olahraga ringan sebanyak 7 orang (22,6%), Badminton sebanyak 2 orang (6,5%), Futsal sebanyak 1 orang (3,2%), Renang sebanyak 1 orang (3,2%), dan lain-lain sebanyak 4 orang (12,9%).

Sesuai dengan hasil kuesioner yang tercantum, penulis pun menanyakan pendapat para subjek mengenai hubungan antara kualitas tidur ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani, dan sebanyak 29 orang responden dengan persentase 93,6% memberikan jawaban bahwa hal tersebut berpengaruh karena secara tidak langsung para subjek mengalami hal tersebut dan memberi jawabannya ataupun penilaiannya berdasarkan pengalamannya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani, bahkan dapat menjadi alasan utama kualitas tidur itu sendiri menjadi lebih baik ataupun buruk (Gunarsa & Wibowo, 2021). Pada penelitian yang penulis lakukan diperoleh data mengenai kaitan antara kualitas tidur dengan kebiasaan berolahraga ataupun kebugaran jasmani yang relative buruk. Hal tersebut tidak lain disebabkan oleh kedua komponen tersebut yang juga buruk sehingga berpengaruh membuat nilai korelasi diantara keduanya menjadi buruk juga.

Kondisi pada saat membiasakan kembali atau beradaptasi kembali di masa pasca pandemi Covid-19 juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan para siswa-siswi di Indonesia (Ain A. A. S, 2021). Walaupun para siswa dapat beradaptasi kembali dengan baik di masa saat ini, tetapi ada beberapa pengaruh yang masih menjadi masalah yang terjadi, salah satunya yaitu rendahnya kualitas tidur yang dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga yang rendah atau jarang dilakukan. Hal tersebut dikarenakan pada saat pandemi para siswa hanya dapat melakukan kegiatan di dalam rumah mereka dan jarang melakukan aktivitas fisik diluar rumah dan kesulitan melakukan aktivitas fisik di dalam rumah (Novero dkk., 2022).

Adapun pengalaman selama menjalankan penelitian ini, masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini dan bisa ditinjau lagi untuk peneliti selanjutnya. Beberapa kekurangan ataupun keterbatasan yang dimaksud adalah belum dapat melakukan pengecekan secara langsung untuk melihat komponen kebugaran jasmani yang alangkah baiknya diteliti secara langsung untuk melihat keadaan yang sebenarnya dan mendapatkan data yang lebih spesifik. Meninjau kebiasaan berolahraga dari subjek dalam jangka waktu tertentu dan melihat hasil kualitas tidur dari subjek setelah melakukan peninjauan tentu akan lebih efektif untuk mendapatkan data yang diperlukan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pasca pandemi Covid-19 masih memberikan pengaruh terhadap kebiasaan berolahraga yang berdampak pada siswa remaja cenderung jarang melakukan olahraga yang kemudian mempengaruhi juga kualitas tidur dari remaja SMA, khususnya siswa-siswi SMA Negeri 18 Garut. Berdasarkan data pada penelitian ini, responden memiliki kualitas tidur yang rendah dikarenakan mengalami disfungsi pada saat berkegiatan di siang hari, meskipun responden terbilang memiliki kualitas tidur yang baik secara subjektif. Adapun mengenai kualitas kebugaran jasmani yang dapat dilihat dari kebiasaan berolahraga responden ini terbilang rendah. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden jarang melakukan olahraga dengan durasi yang mencukupi porsi kebutuhan berolahraga sesuai usia mereka. Penyebab tersebut membuat para responden berpendapat bahwa kualitas tidur mereka dapat terpengaruh oleh kebiasaan berolahraga mereka. Berdasarkan data yang ada, hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan responden dari segi fisik, mental atau psikis, dan seksualitas yang menjadi menurun.

Adapun saran sebagai upaya peningkatan kualitas tidur dan kebugaran jasmani untuk para remaja siswa-siswi SMA yaitu diharapkan siswa-siswi SMA kembali membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhan, serta menerapkan pola tidur sehat sehingga memenuhi kebutuhan istirahat yang baik. Dengan demikian, subjek akan merasakan efek yang baik terhadap fisik, psikis, dan bagian tubuh lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, W. B. (2010). Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), 36-39.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Jauhari. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 3(2), 89-96. <http://dx.doi.org/10.36709/jspaud.v3i2.11731>
- Nashori, F., & Wulandari, E., D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dimasa Pandemi Covid-19 di SMKN 3 Kabupaten Lebong. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107–119. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., & Rumahorobo, H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Ningtingale*, 1(1), 38-51.
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2014). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43-50. <https://doi.org/10.33666/jners.v1i1.124>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal of Lampung University*, 8(2), 247-253.
- Sukmawati Ni M. H., & Putra, I G. S. W. (2019). Reabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30-38. <https://doi.org/10.22225/wicaksana.3.2.2019.30-38>
- Swasono, A. A. A. (2021). Kualitas Hidup Siswa SMA di Indonesia Selama Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Umesi, C., Gaston, S., Azarbarzin, A., Lunyera, J., McGrath, J., Jackson, W. B., Redline, S., Diamantidis, C., Boulware, E., Lutsey, P., & Jackson, C. (2019). Multiple Sleep Dimensions and Chronic Kidney Disease: Findings From The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. *Sleep Medicine*, 64(1), 171-172. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.11.473>

Wahidin, Unang. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Markas Jurnal: Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al Hidayah Bogor*, 2(2), 257-270.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898