

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY OF WANDERER STUDENTS IN YOGYAKARTA

Oleh: Muhammad Dien Iqbal, Universitas Negeri Yogyakarta
muhammad.dien.iqbal@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa perantau memiliki pola hidup yang tidak teratur, khususnya dalam beraktivitas fisik dan tidur. Dari hasil studi pendahuluan peneliti, diketahui bahwa 7 dari 10 mahasiswa perantau kurang dalam beraktivitas fisik dan memiliki kualitas tidur yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 110 mahasiswa. Instrumen aktivitas fisik yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* dan instrumen kualitas tidur adalah *Pittsburgh Quality Sleep Index*. Analisis data menggunakan *Chi Square* (Kai Kuadrat) dengan taraf kepercayaan 95%. Hasil analisis *chi square* diperoleh nilai (p) = 0.006 dan *Odd Ratio* (OR) = 4.136. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan subyek yang tidak aktif.

Kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, mahasiswa perantau

Abstract

Wanderer student have irregular lifestyle, specially for physical activity and bed time. In recent study show that 7 of 10 wanderer student less in physical activity and low sleep quality. The aims of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality of wanderer students in Yogyakarta. The design of this study used cross sectional correlational with wanderer students population in Yogyakarta. One hundred and ten data was collected by purposive and accidental sampling with Global Physical Activity Questionnaire and Pittsburgh Quality Sleep Index. Data analysis was use Chi Square with confident interval 95%. Result Chi square test show (p) = 0.006 and Odd Ratio (OR) = 4.136. The result show significant correlation between physical activity and sleep quality. Subject whose have a good physical activity have opportunities to get good sleep quality 4.136 times compared with the subject whose have less physical activity.

Keywords: physical activity, sleep quality, wanderer student

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk istirahat (Hardinge & Shryock, 2001: 62). Seseorang akan terbangun dari tidurnya secara perlahan dan alami saat tubuh sudah mendapatkan tidur yang cukup (Johns, Sutton, & Webster, 1962: 216). Tidur menjadi kegiatan normal dan menjadi aktivitas yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari. National Sleep Foundation merekomendasikan durasi waktu tidur yang ideal adalah selama 7-9 jam. Durasi tidur yang terpenuhi dengan baik akan membawa manfaat positif bagi kesehatan. Sebaliknya, kualitas tidur yang tidak dijaga akan mendatangkan efek negatif untuk tubuh. Kelebihan atau kekurangan tidur sama-sama bisa berbahaya bagi kesehatan.

Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur (Fakihan, 2016: 2). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (delta inducing peptide sleep) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik (Nelson: 206). Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM)

diperpendek (Hidayat dalam Apriana, 2015: 2).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. WHO merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit perminggu atau 30 menit perhari. Menurut WHO (2016), seseorang yang aktif dalam beraktivitas fisik memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner, stroke, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi.

Seorang akademisi, contohnya mahasiswa, dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendatangkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga akan mendukung seorang mahasiswa dalam menuntut ilmu. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Podulka, et al. dalam Ambardini, 2009: 3-4). Demikian halnya dengan mahasiswa yang menjaga waktu tidurnya akan meningkatkan kapasitas memori jangka pendek atau memori kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Santa Yohana Gaol pada tahun 2014 membuktikan adanya hubungan antara durasi tidur dengan kinerja memori jangka pendek. Waktu tidur yang baik bermanfaat untuk mendukung memori jangka pendek mahasiswa dan dapat mendukung selama menuntut ilmu di perguruan tinggi.

Dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai macam tantangan. Aprianti (2012: 10) mengatakan “Mahasiswa perantau mengalami tantangan yang berbeda dari mahasiswa yang bukan perantau”. Mahasiswa perantau akan mengalami berbagai macam permasalahan baik yang berhubungan dengan kegiatan akademik maupun non-akademik. Permasalahan akan mulai muncul berkaitan dengan perubahan-perubahan pada interaksi sosial, tanggung jawab, kebudayaan, kebiasaan, dan pola hidup mahasiswa perantau (Shafira, 2015: 5). Oleh karena itu, mahasiswa perantau perlu belajar untuk manajemen waktu, membagi waktu untuk kegiatan akademik, non-akademik, waktu istirahat dan olahraga. Manajemen waktu yang tidak baik akan berpengaruh negatif kepada pola hidup khususnya waktu tidur mahasiswa perantau.

Dari hasil wawancara pada 10 mahasiswa perantau, 8 diantaranya mengaku belum bisa mengatur waktu dengan baik. Pembagian waktu yang dilakukan mahasiswa tersebut belum ideal khususnya untuk aktivitas fisik dan tidur. Tujuh dari 10 mahasiswa berolahraga tidak sesuai dengan yang durasi yang direkomendasikan oleh WHO. Selain itu, 8 dari 10 mahasiswa tersebut kekurangan waktu tidur malam.

Hasil wawancara mengindikasikan rendahnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa perantau. Tujuh responden memiliki kekurangan aktivitas fisik dan disertai waktu tidur yang tidak ideal. Hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan waktu tidur. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

Ahmad Fakihan (2016: 1) bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia dan Wieke Apriana (2015: 1) yang mendapatkan hasil adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja. Tetapi, hal ini tidak sesuai pada 2 responden lain yang memiliki aktivitas fisik cukup namun waktu tidurnya tidak ideal. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati Pangulu (2015: 1) yang menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan insomnia pada lanjut usia serta Anu-Katriina Pesonen, et al. (2006: 1) yang menemukan hubungan dua arah antara aktivitas fisik tinggi dengan tidur yang lebih rendah pada anak-anak.

Dari hasil studi tersebut, terdapat perbedaan pada metode dan subjek penelitian antara penelitian yang menyatakan ada dan tidak adanya hubungan antara kedua faktor. Perbedaan ini menyebabkan peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang tingkat aktivitas fisik dan hubungannya dengan kualitas tidur pada mahasiswa perantau di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan desain penelitian korelasional. Peneliti menggunakan statistik bivariante untuk menghitung besarnya korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pengambilan data (penelitian) dilakukan di Yogyakarta. Peneliti memilih responden-responden mahasiswa perantau yang tinggal di asrama daerah atau kos dan

sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi Yogyakarta. Kegiatan pengambilan data (penelitian) berlangsung pada bulan September 2017 sampai dengan selesai. Pengambilan data hanya dilakukan satu kali saat peneliti bertemu dengan responden.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi perantau di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive* sampling dan *accidental* sampling. Total sampel sebanyak 110 orang.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang meneliti hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Penelitian ini meminta responden yang merupakan sampel penelitian untuk mengisi angket GPAQ dan PSQI yang telah diterjemahkan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dihasilkan dari penelitian ini ada dua macam, yaitu wawancara dan kuesioner aktivitas fisik dan data kualitas tidur. Kedua data tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan visualisasi grafik.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan berusaha menggali data, informasi dan keterangan dari subjek yang diperlukan, yaitu para mahasiswa perantauan di Yogyakarta. Adapun data-data yang diperlukan pada wawancara ini adalah mengenai informasi umum, waktu tidur dan kegiatan olahraga.

Instrumen kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Validitas dan Reliabilitas kuesioner mengandalkan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan statistika non parametrik *Chi Square* (Kai Kuadrat) dengan taraf kepercayaan 95%. Rumus *chi-square* yang digunakan adalah sebagai berikut (Sabri & Hastono, 2010: 142):

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$$df = (b-1)(k-1)$$

Sumber: Sabri dan Hastono (2010: 142)

Keterangan:

X^2 = Nilai *chi square*

O = Frekuensi teramati di sel baris dan kolom

E = Frekuensi harapan dari baris dan kolom

df = Banyaknya kategori dikurang 1

b = jumlah baris

k = jumlah kolom

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang dideskripsikan pada penelitian ini meliputi deskripsi data seluruh variabel penelitian yang meliputi data hasil wawancara dan kuesioner. Berikut deskripsi data hasil penelitian.

DATA HASIL WAWANCARA

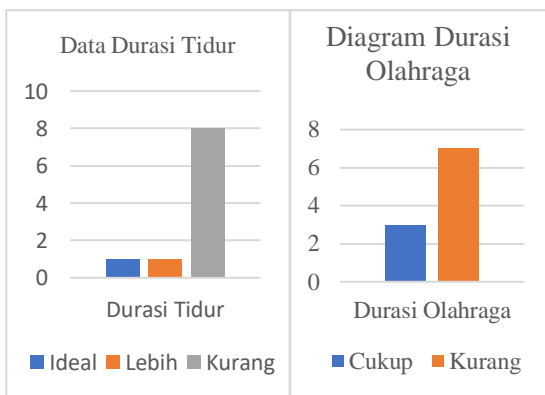
Data hasil wawancara meliputi durasi waktu olahraga dan tidur. Adapun hasil durasi tidur dikategorikan kan menjadi tidur

yang ideal, lebih, dan kurang. Hasil durasi waktu olahraga dikategorikan menjadi durasi yang cukup dan kurang. Data durasi tidur dan olahraga adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Status Durasi Tidur dan Olahraga Mahasiswa Perantau

Informan	Durasi Tidur			Durasi Olahraga	
	Ideal	Lebih	Kurang	Cukup	Kurang
1			V		V
2			V	V	
3			V		V
4	V				V
5		V			V
6			V		V
7			V		V
9			V	V	
10			V	V	

Berdasarkan tabel tersebut, 8 dari 10 mahasiswa perantau kekurangan waktu tidur, 1 orang kelebihan waktu tidur, dan 1 orang dengan waktu yang ideal. 7 dari 10 mahasiswa perantau kurang dalam berolahraga dan 3 orang cukup berolahraga. Data durasi tidur dan olahraga dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Durasi Tidur dan Olahraga

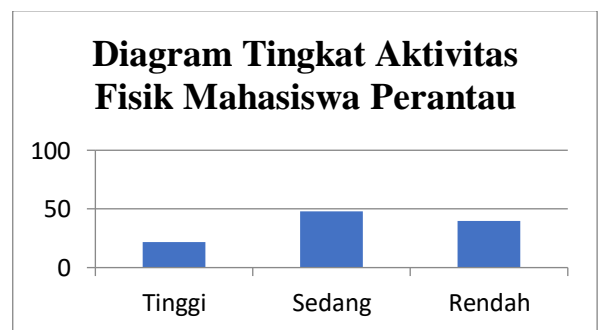
DATA HASIL KUESIONER Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner GPAQ yang telah diterjemahkan. Hasil klasifikasi tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu: (1) Tinggi, (2) Sedang, (3) Rendah. Data tingkat aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Perantau

No	Kriteria Fisik	Aktivitas	Frekuensi	
			Absolut (f)	Persentase (%)
1	Tinggi		22	20
2	Sedang		48	43,64
3	Rendah		40	36,36
Jumlah			110	100

Dari 110 mahasiswa, terdapat 22 mahasiswa (20%) dalam kategori tinggi, 48 mahasiswa (43, 64%) dalam kategori sedang, 40 mahasiswa (36, 36%) dalam kategori rendah. Data hasil pengisian kuesioner GPAQ oleh mahasiswa perantau dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Perantau

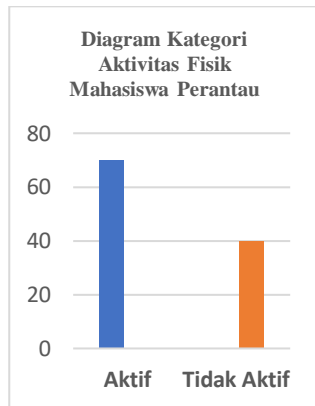
Aktivitas fisik tinggi atau sedang atau keduanya kemudian dikategorikan ke dalam aktivitas yang aktif, sedangkan aktivitas fisik rendah dikategorikan ke dalam aktivitas fisik yang tidak aktif (RISKESDAS 2013: 139).

Data kategori aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Mahasiswa Perantau

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Aktif	70	63,64
2	Tidak Aktif	40	36,36
Jumlah		110	100

Berdasarkan tabel tersebut, dari 110 mahasiswa perantau (100%), 70 (63,64%) dalam kategori aktif dan 40 (36,36%) dalam kategori tidak aktif. Data kategori aktivitas fisik mahasiswa perantau dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Kategori Aktivitas Fisik Mahasiswa Perantau

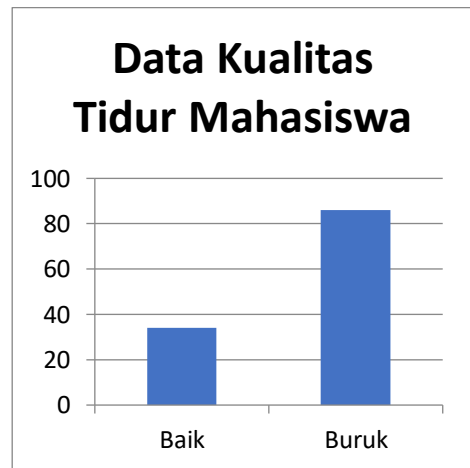
Kualitas Tidur

Data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI. Kuesioner PSQI diisi setelah responden menyelesaikan pengisian kuesioner GPAQ. Data skor hasil kualitas tidur dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: (1) baik, (2) buruk. Data tingkat kualitas tidur dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau

No	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase (%)
1	Baik	31	28,2
2	Buruk	79	71,8
Jumlah		110	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 110 mahasiswa perantau (100%) terdapat 31 mahasiswa (28,2%) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 79 mahasiswa (71,8%) dalam buruk. Data tingkat kualitas tidur dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau

Analisis Data

Hasil korelasi signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis *Chi Square*

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur		P	OR	CI (95%)
	Baik	Buruk			
Aktif	26	44	0,006	4,136	1,440
Pasif	5	35			-
Total	31	79			11,880

Pada tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.006. Berdasarkan data di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi > 0.05 maka H_0 diterima
- b. Jika signifikansi < 0.05 maka H_0 ditolak

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa hasil dari analisis nilai signifikansi adalah 0.006. Karena signifikansi < 0.05 , maka H_0 ditolak, berarti H_a diterima, yang artinya ada hubungan signifikan antara variabel bebas dengan terikatnya. Hal ini dapat diartikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan seseorang mempunyai korelasi dengan kualitas tidurnya. Nilai OR adalah sebesar 4.136 dan mencakup nilai 1.440-11.880. OR = 4.136 artinya subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur baik sebesar 4.136 kali dibandingkan subyek yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Dari hasil studi yang berupa wawancara dan pengisian kuesioner kepada responden, peneliti mendapatkan hasil mengenai kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta selama satu bulan terakhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini selaras dengan wawancara pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswa perantau. Hasil wawancara menunjukkan mayoritas mahasiswa perantau kekurangan waktu tidur. Hal tersebut disebabkan mahasiswa perantau mengalami kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik, terutama waktu tidur. Dari hasil

wawancara juga diketahui bahwa mahasiswa tersebut tidak beraktivitas jasmani atau berolahraga seperti yang direkomendasikan oleh WHO. Dari hasil permasalahan di atas peneliti mencoba mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa perantau, apakah aktivitas fisik yang rendah mempengaruhi kualitas tidur yang rendah dan juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil wawancara aktivitas fisik mahasiswa perantau 7 dari 10 orang tidak berolahraga sesuai dengan durasi waktu yang direkomendasikan oleh WHO. Dari sebab tersebut dapat diasumsikan mayoritas mahasiswa tersebut memiliki aktivitas fisik yang rendah. Namun hal tersebut tidak sejalan dengan hasil pengisian kuesioner GPAQ. Hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa perantau di Yogyakarta dari 110 mahasiswa, terdapat 22 mahasiswa (20%) dalam kategori tinggi, 48 mahasiswa (43, 64%) dalam kategori sedang, 40 mahasiswa (36, 36%) dalam kategori rendah. Aktivitas fisik tinggi atau sedang atau keduanya kemudian dikategorikan kedalam aktivitas yang aktif, sedangkan aktivitas fisik rendah dikategorikan kedalam aktivitas fisik yang tidak aktif. Didapatkan hasil mahasiswa yang beraktivitas fisik aktif sebanyak 70 (63,64%) dalam kategori aktif dan 40 (36,36%) dalam kategori tidak aktif. Perbedaan hasil wawancara dengan pengisian kuesioner terjadi dikarenakan pengukuran aktivitas fisik saat wawancara hanya melihat dari waktu mahasiswa perantau dalam berolahraga. Sedangkan pada pengisian kuesioner GPAQ, ukuran aktivitas fisik ditentukan dari akumulasi kegiatan yang dilakukan saat

berkerja/belajar, berpindah tempat, dan kegiatan selama mengisi waktu luang.

Dari 3 domain aktivitas fisik yang dilakukan, aktivitas bekerja memberikan kontribusi terbesar terhadap hasil tingkat aktivitas fisik mahasiswa perantau. Data dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan pekerjaan dengan aktivitas intensitas sedang dan beberapa diantaranya juga melakukan aktivitas fisik berat. Hal ini berarti mayoritas kegiatan sehari-hari yang dilakukan mahasiswa perantau pada saat bekerja atau kuliah adalah aktivitas yang menyebabkan peningkatan kecil sampai besar terhadap denyut jantung dan pernapasan. Selain itu terdapat beberapa orang mahasiswa yang hanya melakukan aktivitas dengan intensitas berat selama bekerja dan kuliah. Secara garis besar, lebih setengah dari jumlah responden beraktivitas dengan aktif saat bekerja atau kuliah.

Aktivitas rekreasi memberikan kontribusi sedikit lebih kecil dibandingkan aktivitas berkerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang berintensitas berat atau sedang, seperti berolahraga ataupun aktivitas rekreasi lainnya tidak melebihi setengah dari jumlah responden yang ada. Mayoritas mahasiswa mengisi waktu luang dengan kegiatan yang kurang aktif. Aktivitas perjalanan memberikan kontribusi paling kecil terhadap total aktivitas fisik. Mahasiswa perantau lebih banyak menggunakan kendaraan bermotor untuk perjalanan dari kos ke kampus ataupun ketempat lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara waktu tidur pada 10 mahasiswa perantau,

menunjukkan 8 dari 10 orang memiliki waktu tidur yang kurang. Jika dilihat dari aspek durasi tidur, secara tidak langsung hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Asumsi tersebut sejalan dengan hasil pengisian kuesioner PSQI oleh 110 orang (100%) mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur menggunakan kuesioner tersebut dibedakan menjadi 2 kategori, kualitas tidur baik dan buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 31 mahasiswa (28,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 79 mahasiswa lainnya (71,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Mayoritas mahasiswa perantau memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap kualitas tidur responden adalah pola jam biologis. Setiap individu memiliki pola jam biologis, manusia normal akan lebih banyak melakukan aktivitas pada siang hari dan beristirahat pada malam hari (Agustin, 2012: 3). Perubahan irama fisiologis tubuh berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam yang teratur, irama tersebut dikenal sebagai irama sirkadian (Barnard, 2002: 136). Jika pola hidup seseorang tidak teratur maka secara otomatis irama sirkadian yang dimiliki sebelumnya akan berubah dan dapat berakibat terganggunya jam biologis antara waktu tidur dan terjaga, hal ini akan mempengaruhi pola dan kualitas tidur.

Dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner, mahasiswa perantau belum bisa mengatur waktu dengan baik dalam hal akademik maupun non-akademik. Pada penelitian ini, mayoritas mahasiswa perantau cenderung memiliki jam tidur yang terlambat dan masih terjaga pada larut malam untuk

beraktivitas, seperti melakukan aktivitas yang membuat otak bekerja dengan aktif saat masuk waktu tidur. Contohnya terjaga untuk mengerjakan tugas kuliah, bermain handphone, laptop, melakukan kegiatan sosial dan lain sebagainya. Tidur terlarut malam dan tidak teratur menyebabkan tubuh sulit untuk berelaksasi (Barnard, 2002: 134). Mahasiswa yang tidur terlarut malam akan mengganggu irama tubuh untuk beristirahat dan berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur.

Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa perantau adalah lingkungan. Lingkungan fisik tempat tidur berpengaruh pada kemampuan individu untuk tidur. Beberapa responden menyebutkan hal yang mempengaruhi kualitas tidur karena kondisi ruangan yang kurang kondusif, seperti suara bising dan ada atau tidak adanya teman tidur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Agustin (2012: 34) yang mengatakan bahwa kenyamanan di lingkungan tempat tidur didapati dari tidak adanya suara bising, cahaya lampu kamar dimatikan, dan ada atau tidak adanya teman tidur. Gangguan tidur lain yang ditimbulkan oleh kondisi lingkungan seperti terbangun pada malam hari karena suhu dingin atau panas.

Pola tidur dan gangguan-gangguan tidur dari luar sangat mempengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa perantau perlu untuk bisa meminimalisir terjadinya gangguan tidur dan mengatur waktu dengan baik, terutama dalam memanfaatkan dan mengisi waktu-waktu luang yang ada. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih setengah dari jumlah responden menghabiskan waktu luang dengan kegiatan yang pasif. Hasil pengisian

waktu *sedentary* (waktu untuk kegiatan yang bersifat pasif), menunjukkan bahwa responden lebih cenderung menghabiskan waktu untuk aktivitas pasif atau kegiatan yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, di rumah, saat berpergian di kendaraan, menonton televisi, bermain laptop, ataupun berbaring.

Aktivitas fisik yang tidak aktif dapat mendatangkan efek negatif terhadap kualitas tidur. Hasil tabel silang antara aktivitas fisik dan kualitas tidur menunjukkan bahwa dari 40 responden (100%) yang tidak aktif dalam beraktivitas fisik, 35 diantaranya (87,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil presentase tersebut lebih besar dibandingkan 70 responden (100%) yang aktif dalam beraktivitas, 44 diantaranya (62,86%) memiliki kualitas tidur buruk. Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik yang tidak aktif cenderung menghasilkan kualitas tidur yang buruk.

Memiliki kualitas tidur yang buruk akan memberikan dampak negatif bagi kehidupan mahasiswa perantau. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik, malah akan mendatangkan berbagai manfaat positif dalam kesehatan. Selain terhindar dari penyakit, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori jangka pendek atau memori kerja/memori jangka dan dapat mendukung selama menuntut ilmu di perguruan tinggi (Yohana, 2014: 54). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa perantau untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan beraktivitas fisik secara aktif dan teratur.

Hasil tabel silang menunjukkan bahwa dari 31 responden (100%) yang memiliki

kualitas tidur baik, 26 diantaranya (84%) adalah mahasiswa perantau yang beraktivitas secara aktif. Secara statistik, hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hal ini berdasarkan hasil analisis *chi square* dengan SPSS 24 yaitu nilai $p = 0.006$ ($p < 0.05$) dan *Odds Ratio* (OR) = 4.136. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau karena nilai $p = 0.006$ dan OR = 4.136 yang berarti mahasiswa yang aktif dalam beraktivitas memiliki peluang 4.136 kali lebih besar mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan mahasiswa yang tidak beraktivitas secara aktif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fakhri (2016: 1) dan Wieke Apriana (2015: 1) yang mendapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Data tersebut merupakan bukti empirik bahwa kualitas tidur diperoleh dari aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Jika mahasiswa perantau beraktivitas secara aktif maka akan berpeluang mendapatkan kualitas tidur yang baik, sehingga akan memberikan manfaat untuk kesehatan, prestasi akademik dan non-akademik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deSkripsi. pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Dengan

hasil analisis *chi square* diperoleh nilai $p = 0,006$ ($p < 0.05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan *Odds Ratio* (OR) = 4.136, artinya subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik berpeluang 4 kali lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif dalam beraktivitas.

Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi suatu masukan bagi mahasiswa perantau agar menjadi acuan untuk meningkatkan status kesehatan melalui aktivitas fisik yang teratur dan tidur yang berkualitas. Untuk masyarakat umum dapat menjadi bahan referensi untuk merancang kegiatan pada saat berkerja, transportasi, dan mengisi kegiatan waktu luang yang dapat meningkatkan aktivitas fisik dan berdampak pada meningkatnya kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R.L. (2009). Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neuorosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6, 1-14.
- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. tidak dipublikasikan. Universitas Indonesia.
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Skripsi. tidak dipublikasikan, Universitas Gadjah Mada.

- Aprianti, I. (2012). *Hubungan antara Perceived Social Support dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia*. Skripsi. tidak dipublikasikan, Universitas Indonesia.
- Barnard, C. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. (Terjemahan Sofia Mansoor). Bandung: Penerbit Kaifa. (Edisi asli dipublikasikan tahun 2001 oleh Thorsons. London).
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Skripsi. tidak dipublikasikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gaol, S.Y. (2014). *Hubungan Kuantitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas VIII SMPN 2 Galang*. Skripsi. tidak dipublikasikan, Universitas Sumatera Utara.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar*. (Terjemahan Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Johns, E.B., Sutton, W.C., & Webster, L.E. (1962). *Health for Effective Living*. London: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- National Sleep Foundation. (2015.). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*. Diakses tanggal 15 Mei 2017 dari <https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>
- Shafira, F. (2015). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau*. Skripsi. tidak dipublikasikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sabri, L. & Hastono, S.P. (2006). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- World Health Organization. (2009). *Global Physical Activity Surveillance*. Switzerland: WHO Press.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.