

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Menurut teori Ngatman dan Andriyani tahun 2017 menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas- tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Menurut teori *President's Council on Physical Fitness and Sport* di dalam Ngatman dan Andiyani tahun 2017 mendefinisikan kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang. (Hesti Wulandari, 2013)

Penelitian yang dilakukan di Amerika tahun 2004 menyatakan bahwa 57% mahasiswa laki-laki dan 61% mahasiswi perempuan diketahui tidak melakukan aktivitas jasmani apapun dalam jangka waktu 7 hari penuh. (Tandiono et al., 2021) Penelitian yang dilakukan di Bengkulu tahun 2019 menyatakan bahwa 70% mahasiswa tergolong kategori cukup dan 30% tergolong kategori sedang dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Hal ini dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani pada mahasiswa masih belum optimal. (Suwandi, 2019)

Kebugaran jasmani dianggap sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, latihan fisik direkomendasikan sebagai pendekatan alternatif atau pelengkap dari terapi yang ada untuk masalah tidur. Kualitas tidur yang baik disebabkan oleh durasi yang adekuat, kualitas tidur yang baik, dan waktu yang tepat. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang adekuat mencakup durasi yang adekuat, tidur yang berkualitas, dan waktu waktu yang tepat. (Wang & Boros, 2021)

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, kurang tidur

merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Penelitian yang dilakukan di Yogyakarta menyatakan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik.(Baso C Miranda, Langi FLFG, 2018)

Pada penelitian ini, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan sebagai instrumen kualitas tidur peneliti. PSQI merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Instrumen PSQI dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentang tidur satu bulan terakhir. Tujuan penggunaan PSQI untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur.(Hesti Wulandari, 2013)

Kebugaran jasmani akan berdampak pada kualitas tidur seseorang, semakin tinggi aktivitas kebugaran jasmani maka semakin baik tingkat kualitas tidur seseorang. Walaupun demikian, masih sedikit penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kebugaran jasmani terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara kebugaran jasmani terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk melihat apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengukur tingkat kebugaran dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (bleep test)*
2. Untuk menilai kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

1.4 Hipotesis Penelitian

Tidak terdapat hubungan antara kebugaran terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberikan manfaat untuk:

1. Memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya orangtua dan mahasiswa bahwa terdapat kebugaran jasmani dapat berdampak pada kualitas tidur individu sendiri.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar bagi program pemerintah dalam bidang kesehatan mahasiswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Sebagai pengembangan wawasan peneliti dalam hubungan kesehatan dengan aktivitas fisik khususnya kebugaran jasmani mahasiswa.
4. Hasil penelitian berikut dapat digunakan sebagai penelitian pendahulu dalam meningkatkan individu yang berkualitas dalam aktivitas kebugaran jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebugaran Jasmani

2.1.1 Pengertian Umum

Kebugaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. (Sudiana, 2014)

2.1.2 Bentuk - bentuk Kebugaran Jasmani

–Tes lari cepat 50 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari. Cara melakukan tes ini yaitu start dilakukan dengan menggunakan start berdiri. Pada aba –aba “Bersedia” peserta tes berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start. Pada aba – aba “Siap” peserta tes bersiap untuk berlari. Pada aba –aba “Ya” atau bunyi peluit peserta tes berlari secepat mungkin menempuh jarak 50 meter sampai melewati garis finish. (Riangwati, 2013)

–Tes baring duduk (Sit-Up)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat – alat yang digunakan dalam tes ini adalah lantai / lapangan yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, alas / tikar / matras dll. Sikap permulaan dalam tes ini adalah berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90 dengan kedua jari –jarinya diletakkan di belakang kepala. Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat. Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal. Lakukan gerakan ini berulang –ulang tanpa henti selama 60 detik. (Riangwati, 2013)

–Tes multi tahap (Bleep Test)

Tes ini merupakan tes yang dilakukan di lapangan sederhana namun

menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan/tujuan. Pada dasarnya, tes ini bersifat langsung, pesertaberlari secara bolak balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “Tut” yang terekam dalam kaset. Tanda “Tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin sulit peserta untuk menyamakan kecepatan langkahnya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Peserta berhenti apabila ia tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal peserta tersebut. (Riangwati, 2013)

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Berikut faktor faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani:

1. Umur yaitu terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meningkat sampai remaja awal dan sesudah itu menurun. Dilaporkan bahwa penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki- laki dan 12 tahun pada anak perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda. Penelitian di Belanda melaporkan bahwa kekuatan aerobik (VO₂ maks) puncaknya pada umur 18 dan 20 tahun pada laki-laki serta 16 dan 17 tahun pada anak perempuan, bertepatan dengan umur puncak massa otot. Pengukuran kesegaran jasmani pada sebuah penelitian 8800 orang Amerika berusia 10-18 tahun menunjukkan bahwa kesegaran kardiorespirasi cenderung tetap konstan atau meningkat antara usia 12-18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan tiap unit massa tubuh tanpa lemak mungkin menurun atau masih belum berubah (Heyward V, 2007)

2. Jenis Kelamin yaitu secara umum anak perempuan lebih lentuk daripada anak laki- laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin. (Heyward V, 2007)

3. Genetik yaitu terdapat bukti-bukti kuat yang menunjukkan bahwa variasi

genetik berbeda dalam hal respon terhadap kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Genotip mempengaruhi komponen kebugaran jasmani yang berbeda (*fenotip*) dengan berbagai jalan. (Heyward V, 2007)

4. Ras yaitu pola kebugaran jasmani bervariasi diantara anak-anak dengan etnis/ ras yang berbeda akibat faktor biologis dan faktor sosiokultural. (Heyward V, 2007)

2.2 Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max)

VO₂ Max adalah volume oksigen maksimal yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. VO₂ Max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan. Kebugaran optimal dapat meningkatkan penampilan para olahragawan dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. Unsur yang terpenting dalam kebugaran adalah daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan jantung dan paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh. (Bramono, 2014)

Menurut Irianto (2000) besarnya VO₂ Max atau jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi secara maksimal, yakni banyaknya ml/kg/BB/Menit. Pengukuran banyaknya udara atau oksigen disebut VO₂ Max. Pernyataan tersebut juga dikuatkan oleh teori yang disampaikan oleh Rusli Lutan (2000) secara teknis pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi) dan aerobik (bekerja dengan oksigen), memang berbeda, tetapi istilah itu berkaitan satu sama lainnya. Dijelaskan bahwa kemampuan kardiorespirasi adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berarti. (Bramono, 2014)

Menurut Ernest Maclischo (2003) dalam bukunya Mochammad Sadjoto (1998) menyatakan bahwa untuk jumlah oksigen maksimum seseorang yang dapat diterima selama 1 menit latihan adalah konsumsi oksigen maksimal, biasanya lebih

dikenal dengan VO₂ Max. Nilai-nilai untuk VO₂ Max adalah kemampuan seseorang untuk menyediakan energi untuk otot-otot melalui metabolisme aerobik. Konsumsi oksigen mengacu pada jumlah oksigen yang digunakan selama latihan. Jumlah tersebut menandai dengan jumlah oksigen yang diambil selama latihan. (Putra, 2021)

Tingkat kebugaran seseorang berhubungan erat dengan VO₂ Max seseorang dengan kapasitas aerobik maksimal berarti memiliki VO₂ Max yang tinggi maka tingkat kebugaran aerobiknya juga tinggi. Dengan ketahanan kardiorespirasi yang baik maka akan mampu melakukan kerja maksimal dalam waktu yang lama. (Putra, 2021)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat dikatakan bahwa kapasitas aerobik maksimal VO₂ Max adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu aktivitas. (Putra, 2021). Volume oksigen maksimal (vo₂ max) dapat dihitung dengan perhitungan rumus sebagai berikut:

<p>Rumus VO_{2max} Beep Test</p> $VO_{2max} = 12,1 + (Level \times 3,48)$

2.2.1. Manfaat Kebugaran Kardiorespirasi/ Volume Oksigen Maksimal (Vo₂ Max)

Sadoso Sumosardjuno (1996), menyatakan bahwa bagi mereka yang terlatih olahraga aerobik secara teratur akan mendapat keuntungan, antara lain:

1. Berkurangnya resiko gangguan pada jantung dan pendarahan darah.
2. Tekanan darahnya yang sebelumnya tinggi akan menurun secara teratur.
3. Terjadi penurunan kadar lemak yang membahayakan didalam darah dan terjadi kenaikan kadar lemak yang baik dan bermanfaat bagi badan.
4. Tulang-tulang, persendian, dan otot-otot menjadi lebih kuat (tergantung

macam latihannya).

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan Rusli Lutnan, dkk (2000) manfaat pembinaan daya tahan kardiorespirasi dapat mengurangi resiko: Tekanan darah tinggi, Penyakit jantung coroner, Kegemukan, Diabetes, Kanker, dan Masalah kesehatan orang dewasa. Seperti yang telah dikemukakan diatas, betapa besar manfaat kebugaran kardiorespirasi bagi setiap orang dan khususnya pada seorang atlet. Dengan demikian kebugaran respirasi yang baik maka seorang atlet akan meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga terhindar dari resiko penyakit dan meningkatkan prestasi.

2.2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max)

Umumnya kapasitas aerobik maksimal VO₂ Max antara orang yang satu dengan orang yang lain berbeda-beda. Nilai-nilai VO₂ Max seseorang sekitar antara kurang dari 60 ml/kg/menit hingga lebih dari 80 ml/kg/menit. Besarnya VO₂ Max dipengaruhi oleh:

- (1) Fungsi paru jantung,
- (2) Metabolisme otot aerob,
- (3) Kegemukan badan,
- (4) Keadaan latihan,
- (5) Keturunan.(putra, 2021).

2.2.3 Kaitan VO₂ Max dengan Hemoglobin

Hemoglobin (Hb) yang terkandung dalam sel darah merah dengan fungsi sebagai pengangkut oksigen, menjelaskan bahwa jumlah sel-sel darah merah dan jumlah hemoglobin (Hb) didalam sel-sel darah sangat penting untuk menentukan berapa banyak oksigen yang dapat diangkut pada aktivitas fisik maupun bekerja. Menurut Lehninger (1982) sistem pengangkutan oksigen dalam tubuh terdiri atas paru-paru dan sistem kardiovaskuler. Pengangkutan oksigen ke jaringan tergantung pada jumlah oksigen yang masuk ke paru-paru, aliran darah ke jaringan dan kapasitas pengangkut oksigen dalam darah. Jumlah oksigen dalam darah ditentukan

oleh jumlah oksigen yang larut. Kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dan afinitas hemoglobin terhadap mioglobin yang terdapat didalam otot merah, sehingga dalam keadaan kekurangan oksigen misalnya setelah kerja fisik atau olahraga yang berat oksigen akan dilepas. Hal ini bisa digunakan oleh mitokondria otot untuk sintesis ATP yang bergantung pada oksigen.

2.3 Kualitas Tidur

2.3.1 Pengertian Umum

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. (Indrawati, 2012)

2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah kuantitas tidur yang cukup, keadaan kamar tidur, ada tidaknya stres, ada tidaknya masalah psikologis (seperti depresi, stres, psikosis, *eating disorder*, alcoholism, dan gangguan personaliti dan lain-lain), penyakit medis (nyeri, dapat timbul dari kondisi infeksi pernapasan, pencernaan, dispepsia, serangan angina, MCI, kanker, dll. Sesak napas, batuk, gatal-gatal pada kulit dan inkontinensia mengakibatkan sulit memulai tidur dan sering terbangun), aktivitas yang dilakukan saat siang hari, obat (bronkodilator (albuterol, metaproterenol, salmeterol, terbutaline), kontrasepsi oral, obat batuk dan flu/dekongestan (phenylpeopanolamine, pseudoefedrin), diuretik) dan makanan yang dikonsumsi saat siang hari dan lainnya. Kualitas tidur pada remaja dipengaruhi dengan interaksi perubahan fisik seorang remaja saat pubertas maupun faktor lingkungan budaya modern seperti cahaya buatan dan mudahnya akses untuk melakukan bermacam kegiatan yang dapat meningkatkan *arousal* (gairah). (Manalu, 2016)

2.3.3 Hal-Hal untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

Berikut hal hal yang dapat meningkatkan kualitas tidur:

1. Mempunyai jadwal tidur yang tetap, waktu yang sama saat ke tempat tidur dan bangun, bahkan saat akhir pekan.
2. Jika anda mempunyai kesulitan untuk tertidur, hindari tidur pada siang hari. Tidur siang membantu untuk menjaga tingkat kesadaran seseorang, akan tetapi jika mengganggu jadwal tidur, disarankan untuk menghindari.
3. Usahakan suasana nyaman sebelum tidur. Seperti menjauhkan diri dari cahaya terang sebelum tidur.
4. Olah raga teratur. Olahraga berat adalah yang terbaik, tetapi olah raga ringan lebih baik daripada tidak ada kegiatan. Latihan setiap saat sepanjang hari, tetapi tidak dengan mengorbankan waktu tidur Anda.
5. Ruang tidur sebaiknya bebas dari suara yang dapat mengganggu tidur. Mempunyai suhu ruangan yang sejuk dan tempat tidur nyaman juga membantu meningkatkan kualitas tidur. Dan yang terakhir, kamar tidur disarankan bebas dari cahaya (sinar matahari maupun sinar buatan dapat menekan produksi melatonin).
6. Usahakan anda terpapar sinar di siang hari, dan sedikit pada malam hari. Karena hal ini berpengaruh pada jam biologis tubuh anda (*circadian rhythm*).
7. Hindari makan berat, alcohol, rokok sebelum tidur. Usahakan makanan berat pada dua hingga tiga jam sebelum tidur.
8. Pada tempat tidur hanya melakukan kegiatan untuk tidur. Hindari penggunaan tempat tidur untuk aktivitas lain, seperti menonton televisi, bermain komputer, atau kegiatan lain yang dapat memicu kegelisahan. (Manalu, 2016)

2.3.4 Perhitungan Kualitas Tidur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandar dan mudah digunakan oleh klinisi maupun pasien untuk mengukur kualitas tidur. Kusioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan

yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*) (Bansode et al., 2018)

Apabila semakin tinggi skor yang didapatkan, maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Keuntungan dari PSQI ini adalah memiliki nilai validitas dan reliabilitas tinggi. Namun ada juga kekurangan dari kuesioner PSQI ini yaitu dalam pengisian memerlukan pendampingan untuk mengurangi kesulitan responden saat mengisi kuesioner. Masing- masing komponen mempunyai rentang skor 0 –3 dengan 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu, 2 = 2 kali seminggu dan 3 = lebih dari 3 kali seminggu. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Ada dua interpretasi pada PSQI versi bahasa Indonesia ini adalah kualitas tidur baik jika skor < 5 dan kualitas tidur buruk jika skor >1 (Bansode et al., 2018)

2.4 Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur

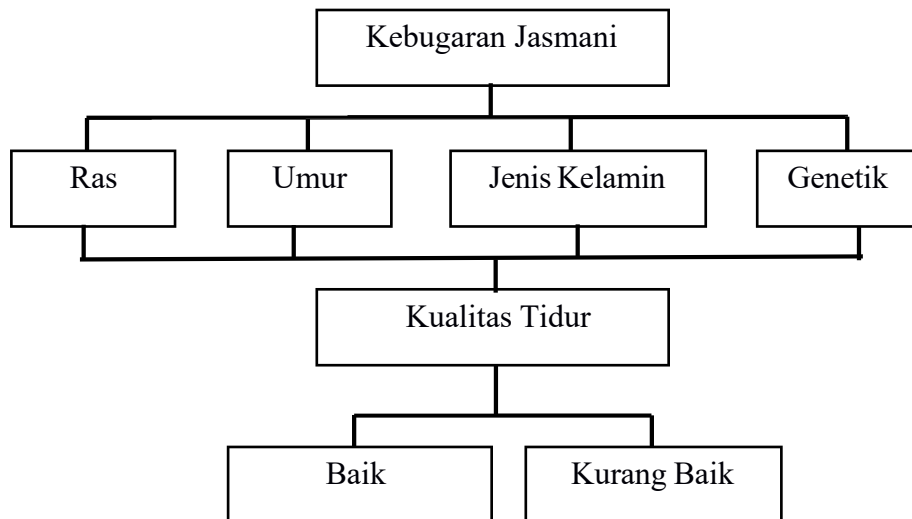
Kebugaran jasmani memiliki hubungan yang menunjukkan koefisien korelasi yang rendah dengan kualitas tidur, sehingga memperhatikan pola tidur sama dengan menjaga kondisi bugar pada tubuh, tetapi tidak hanya menjaga kualitas tidur saja dapat menjaga kebugaran jasmani seseorang, faktor penunjang lain seperti olahraga hingga aktivitas lain yang dapat menunjang kebugaran jasmani.

Dalam memenuhi kebutuhan kualitas tidur terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi yaitu obat-obatan, asupan makanan, lingkungan, penyakit fisik, depresi, stres dan aktivitas fisik serta gaya hidup seseorang. Meningkatkan kebugaran jasmani juga akan berdampak pada kualitas tidur yang baik. Olahraga kardiovaskular seperti senam dapat dikatakan sebagai salah satu olahraga yang digunakan untuk meningkatkan kebutuhan kualitas tidur, karena senam secara teratur dapat menjaga keseimbangan, rasa nyaman, senang dan bahagia. (Gunarsa & Wibowo, 2021)

Dalam menjalani rutinitas sehari-hari kebugaran jasmani diperlukan oleh setiap orang apapun kegiatan dan profesinya, dari usia muda sampai usia tua karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang memiliki bekal energi yang cukup agar dapat melaksanakan aktivitasnya dengan maksimal dan optimal. Pola tidur yang buruk juga berakibat pada buruknya kebugaran jasmani seseorang, karena tubuhnya tidak mendapatkan istirahat yang cukup serta pengembalian energi yang prima. Berakibat pada performa yang rendah, daya konsentrasi yang lemah dan beresiko kecelakan pada aktivitas yang dijalannya.

Penelitian Erninda Egi (2017) diperoleh hasil bahwa responden memiliki pola tidur yang baik sebanyak 73%. Dan tingkat kebugaran jasmani responden masuk kategori baik 66,7%. Dari hasil tabulasi silang pola tidur dengan tingkat kebugaran jasmani remaja putri diketahui bahwa responden yang memiliki pola tidur yang baik yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja putri di Smk Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang.

2.5 Kerangka Teori



2.6 Kerangka Konsep

