

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA ORANG DEWASA YANG MENGIKUTI BELA DIRI AIKIDO DENGAN ORANG DEWASA YANG TIDAK MENGIKUTI BELA DIRI AIKIDO DI BALI

Fitrotul Imaniyah¹, I Made Niko Winaya², I Wayan Sugiritama³

^{1,2}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

³Bagian Histologi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

fitrihadiwijaya8@gmail.com

ABSTRAK

Penambahan usia dan variasi aktivitas fisik setiap individu akan meningkatkan stres yang mempengaruhi kualitas tidur sehingga dilakukan penelitian untuk mengetahui kualitas tidur pada orang dewasa yang mengikuti bela diri aikido dengan orang dewasa yang tidak mengikuti bela diri aikido sebagai aktivitas fisik yang dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian *cross sectional* analitik dengan sampel adalah orang dewasa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 86 orang disetiap kelompok. Sampel mengisi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan hasilnya diuji dengan *fisher exact test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur pada dua kelompok ($p < 0,05$). Dengan prosentase hasilnya yaitu kelompok A mempunyai kualitas tidur baik 82 orang (95,3%) dan buruk 4 orang (4,7%), kelompok B mempunyai kualitas tidur baik 59 orang (68,6%) dan buruk 27 orang (31,4%). Jadi kesimpulannya adalah kelompok orang dewasa yang mengikuti bela diri aikido mempunyai kualitas tidur lebih baik dari pada orang dewasa yang tidak mengikuti bela diri aikido.

Kata Kunci: orang dewasa, stres, kualitas tidur, bela diri aikido

SLEEP QUALITY DIFFERENCES IN ADULTS WHO PARTICIPATE THE AIKIDO MARTIAL ARTS WITH ADULTS WHO NO PARTICIPATE THE AIKIDO MARTIAL ARTS IN BALI

ABSTRACT

The addition of age and the variation of physical activity of each individual will increase the stress affecting the quality of sleep so that research done to determine the quality of sleep in adults who participate aikido martial arts with adults who no participate aikido martial arts as physical activity that can reduce stress level. The cross sectional analytic study with the sample was adults who fulfilled the inclusion and exclusion criteria of 86 people in each group. Samples filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the results were tested with a fisher exact test. The results showed a significant difference between sleep quality in two groups ($p < 0.05$). With the percentage of result that is group A has good sleep quality 82 people (95,3%) and bad 4 people (4,7%), group B have good sleep quality 59 people (68,6%) and bad 27 people (31, 4%). So the conclusion is that groups of adults who participate aikido martial arts have better sleep quality than adults who no participate aikido martial arts.

Keywords: adult, stess, sleep quality, aikido martial arts

PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia akan menyebabkan semakin bertambah beban dan tanggung jawab yang ditanggung. Peningkatan beban dan tanggung jawab akan selaras dengan peningkatan stres. Salah satu faktor kesulitan tidur adalah stres. Stres memiliki peranan penting terhadap kualitas tidur karena akan memicu penurunan produksi hormon *melatonin* yang berperan sebagai pusat rileks, dan peningkatan hormon *kortisol* yang berperan sebagai pusat emosional, akibatnya terjadi ketidakseimbangan kedua hormon dan menyebabkan kesulitan untuk tidur¹.

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidurnya dan mendapatkan jumlah tidur yang cukup untuk tidur REM dan tidur NREM. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah usia, penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, pola atau kebiasaan tidur, latihan fisik, asupan makanan, stres, dan lingkungan^{2,3}. Kualitas tidur sangat penting untuk menjaga produktifitas dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka tidak akan memenuhi kebutuhan dasar ditingkat selanjutnya, seperti keamanan dan kenyamanan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, bahkan sampai yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri³. Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan cara meningkatkan aktifitas fisik yang dapat menurunkan tingkat stres yaitu bela diri Aikido. Bela diri Aikido merupakan salah satu cabang bela diri yang berasal dari Jepang yang mempunyai mekanisme mirip seperti yoga^{4,5}. Aikido dan yoga merupakan aktifitas fisik yang mempunyai tahapan meditasi untuk mencapai relaksasi setelah seseorang melakukan latihan⁵. Mekanisme Aikido dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang yaitu karena bela diri aikido dapat membantu menormalkan kembali cara kerja sistem saraf simpatis dan kerja saraf parasimpatis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *cross sectional* analitik dengan sampel orang dewasa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 172 orang dibagi 2 kelompok (kelompok A dan kelompok B). Orang dewasa yang berusia antara 18-40 tahun; tidak mengikuti yoga, senam *aerobic*, dan *progressive muscle relaxation* (PMR); tidak menderita penyakit penyerta (Diabetes Mellitus, Penyakit Paru Obstruksi Kronis); tidak mengkonsumsi obat-obatan dan zat tertentu (hipnotik, diuretik, penghambat beta-adrenergik, narkotik, benzodiazepam, antihistamin, dan dekongestan); terbiasa meminum kopi di malam hari; mengalami *moderately depression* dan *severely depression* (hasil *Zung Self-rating Depression Scale* >60); mengalami *moderate anxiety* dan *severely anxiety* (hasil *Zung Self-rating Anxiety Scale* >60).

Penelitian dilaksanakan sejak 1 April - 7 Mei 2017 di *Dojo Dirgahayu*, *Dojo Kami Denpasar*, *Dojo Kami Jimbaran*, dan *Dojo Terakoya*. Sampel dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi lalu diminta mengisi kuesioner PSQI, *Zung Self-rating Depression Scale*, *Zung Self-rating Anxiety Scale*.

Menurut Buysse *et al.*,⁶ kuesioner PSQI dapat mengukur dan membedakan kualitas tidur yang baik (jika total skor <5) dan buruk (jika total skor ≥5). Kuesioner *Zung Self-Rating Depression Scale* dan *Zung-Self-rating Anxiety Scale* mengkaji hal-hal yang mempengaruhi kualitas tidur seperti depresi dan kecemasan⁷.

Analisa data diuji dengan *fisher's exact test* ($p < 0,05$) signifikan, dengan memakai *software* statistika di komputer.

HASIL

Karakteristik sampel meliputi jenis kelamin dan usia, dapat dilihat pada tabel 1, tabel 2, dan uji hipotesis pada tabel 3. Dari 2 kelompok penelitian, kelompok A terdiri dari 43 laki-laki (50%) dan 43 perempuan (50%), kelompok B terdiri dari 42 laki-laki (48,8%) dan 44 perempuan (51,2%). Rerata usia kelompok A 26,03 tahun, rerata usia kelompok B 22,40 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok A		Kelompok B		Total
	F	%	F	%	
Laki-laki	43	50	42	48,8	85
Perempuan	43	50	44	51,2	87
Total	86	100	86	100	172

Tabel 2. Karakteristik Usia

	Kelompok A		Kelompok B	
	Rerata	Simpang Baku	Rerata	Simpang Baku
Usia	26,03	6,755	22,40	2,863

Uji *fisher's exact test* menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak yaitu terdapat perbedaan kualitas tidur pada orang dewasa yang mengikuti bela diri aikido dengan orang dewasa yang tidak mengikuti bela diri aikido.

Tabel 3. Uji Hipotesis Penelitian

Kualitas Tidur	Kelompok A		Kelompok B		Total
	F	%	F	%	
Baik	82	95,3	59	68,6	141
Buruk	4	4,7	27	31,4	31
Total	86	100	86	100	172
P					0,000

DISKUSI

Penelitian ini terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok A (orang dewasa yang mengikuti bela diri Aikido) dan kelompok B (orang dewasa yang tidak mengikuti bela diri Aikido). Perbedaan kelompok A dan kelompok B terletak pada aktivitas fisiknya yaitu kelompok A rutin melakukan bela diri aikido dan kelompok B tidak melakukan bela diri aikido. orang yang rutin melakukan aktifitas fisik akan mendapat kelelahan tingkat menengah biasanya mendapatkan tidur yang nyenyak, khususnya bila kelelahan tersebut didapatkan melalui aktivitas fisik yang digemari³. Pendapat ini diperkuat oleh sebuah laporan bahwa aktivitas fisik dapat membuat tidur lebih nyenyak, meningkatkan jumlah waktu tidur, dan mengurangi terbangun selama tidur.

Karakteristik sampel jenis kelamin kelompok A terdiri dari laki-laki (50%) dan perempuan (50%), kelompok B laki-laki (48,8%) dan perempuan (51,2%). Diuji menggunakan Tes Lavene untuk melihat perbedaan varian anatadua kelompok menghasilkan nilai $p = 0,830$ ($p > \alpha$), tidak ada perbedaan varian jenis kelamin antara kedua kelompok. Menurut penelitian Nashori (2005)⁸ gangguan kualitas tidur pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, namun sebaran varian yang menunjukkan tidak ada perbedaan varian antardua kelompok maka sebaran tersebut tidak mempengaruhi hasil penelitian.

Karakteristik sampel usia kelompok A rerata sebesar 26,03 tahun, kelompok B 22,40 tahun, rerata tertinggi terdapat pada kelompok A. Uji Tes Lavene menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$), ada perbedaan varian usia antara kedua kelompok. Menurut Potter & Perry^{2,3}, usia menjadi salah satu faktor mempengaruhi kualitas tidur. Dipengaruhi oleh faktor beban dan tanggung jawab yang ditanggung setiap individu⁹.

Melihat rerata pada kedua kelompok penelitian, rerata tertinggi terdapat pada kelompok A atau kelompok orang dewasa yang mengikuti bela diri aikido yaitu 26,03 tahun, dan kelompok B terdapat sampel dengan kualitas tidur baik sebanyak 82 orang. Rerata usia kelompok B lebih rendah dari kelompok A yaitu 22,40 tahun memiliki kualitas tidur baik hanya 59 orang, hal ini membuktikan bahwa bela diri aikido dapat memperbaiki kualitas tidur seseorang.

Kekurangan dari penelitian ini adalah proses penelitian secara *cross sectional* sehingga tidak memantau perkembangan sampel penelitian sejak awal (sebelum sampel melakukan latihan bela diri aikido) sehingga tidak dapat melihat seberapa signifikan bela diri aikido dapat memperbaiki kualitas tidur. Sampel penelitian juga tinggal ditempat yang berbeda sehingga tidak dapat mengkondisikan sampel ditempat yang sama untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur termasuk asupan makan dan kondisi lingkungan.

SIMPULAN

Kelompok orang dewasa yang mengikuti bela diri aikido mempunyai kualitas tidur lebih baik dari kelompok orang dewasa yang tidak mengikuti bela diri aikido. Dengan rician hasilnya yaitu kelompok A mempunyai kualitas tidur baik 82 orang (95,3%) dan buruk 4 orang (4,7%), kelompok B mempunyai kualitas tidur baik 59 orang (68,6%) dan buruk 27 orang (31,4%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Masfuati A. 2015. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Potter, P.A., and Perry A.G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
3. _____, 2011. *Basic Nursing*. Canada: Mosby
4. Hasan, Aliah B. P. 2007. *Ki dan Teknik Titik Tekan Saraf Aikido*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
5. Faggianelli, Patrick., and David Lukoff. 2006. *Aikido and Psychotherapy: A Study of Psychotherapist who are Aikido Practitioners*. The Journal of Transpersonal Psychology: Transpersonal Institute.
6. Buysse, D.J. et al. 1989 *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. Journal of Psychiatric Research.
7. Biggs T., Wylie V., Ziegler E. 1978. *Validity of the Zung Self-Rating Depression Scale*. The British Journal of Psychiatry.
8. Nashori, Fuad., dan R Rachmy Diana. 2005. *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan*. Humanitas Indonesian Psychological Journal Vol 2 No 2.
9. Indrawati, Nova B. 2012. *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.