

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI REMAJA PUTRI DI SMK KERTHA  
WISATA KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN  
LOWOKWARU MALANG**

---

Ernilinda Egi<sup>1)</sup>, Swito Prastiwi<sup>2)</sup>, Ronasari Mahaji Putri<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@gmail.com)

**ABSTRAK**

Salah satu masalah yang dihadapi oleh usia remaja adalah rendahnya tingkat kesehatan. Pola tidur yang baik diperlukan untuk memberikan ketenangan dan memulihkan stamina, pemulihan fungsi otak dan tubuh, penyesuaian untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Keadaan fisik yang sehat ditunjukkan salah satunya dengan tingkat kemampuan fungsional tubuh manusia yang dikenal sebagai kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, Populasi sebanyak 30, sampel 30 remaja diambil dengan teknik sampling yaitu *total sampling*. Pengumpulan data pola tidur menggunakan kuesioner PSQI, tingkat kesegaran jasmani diperoleh dengan pengukuran tes kesegaran jasmani, uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ini diperoleh sebanyak 23% remaja putri memiliki gangguan tidur, sedangkan tingkat kesegaran jasmaninya sebanyak 67% adalah baik, dan yang lain adalah sedang 23%, kurang 3 10%. Pada analisa hasil uji statistik diperoleh,  $p\text{-value} = 0,00$  sehingga dapat disimpulkan  $p\text{-value} = 0,00 < \alpha (0,05)$ , maka  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri. Diharapkan remaja selalu berupaya untuk melakukan pola hidup sehat cara mengatur pola tidur yang baik. Hal ini berkaitan dengan besarnya pengaruh gangguan tidur terhadap kesegaran jasmani.

**Kata kunci :** Gangguan tidur, kesegaran jasmani.

**RELATIONSHIPS SLEEP TROUBLE BY LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS  
YOUNG WOMEN IN SMK KERTHA WISATA IN TLOGOMAS  
LOWOKWARU MALANG**

**ABSTRACT**

*One of the problems faced by adolescents is a low level of health. Good sleep patterns needed to provide peace and recover stamina, brain function and body recovery, adjustment for survival. A healthy physical state indicated one of them with the level of functional ability of the human body are known as physical fitness. The purpose of this study was to determine the relationship of sleep patterns with the physical fitness levels of young women in vocational Kertha Tourism Village Tlogomas Lowokwaru Malang district. The study design is a descriptive cross sectional approach, as many as 30 population, sample of 30 adolescents with a total sampling is a sampling technique. Data collection using questionnaires PSQI sleep patterns, physical fitness level is obtained by measuring the physical fitness test, a statistical test used is Spearman rank correlation test using SPSS. In this study, the results obtained in sleep patterns as many as 23% of young women have a trouble sleep. While the level of physical fitness as much as 67% is good, and the other is currently 23%, 3 10% less. In the analysis of the results obtained by statistical tests,  $p\text{-value} = 0.00$  so we can conclude  $p\text{-value} = 0.0 < \alpha (0.05)$ , then  $H_1$  is accepted, it means there is a significant relationship between sleep patterns with physical fitness levels of young women. Expected teens are always trying to make healthy lifestyle how to set a good sleep pattern. This is related to the magnitude of the effect on sleep patterns of physical fitness.*

**Keywords:** Sleep trouble, physical freshness.

**PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa dimana seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Anak usia remaja sebagian besar masih duduk di bangku sekolah. Hal ini dapat dibenarkan karena anak usia remaja adalah anak yang sudah berusia sekitar 10-19 tahun. Selama masa remaja

akan terjadi penambahan kecepatan pertumbuhan dan terjadi perubahan-perubahan fisiknya. Oleh karena, itu aktifitas tidur sangat penting bagi remaja karena pertumbuhan dan perkembangannya sangat tergantung dari tidur (Soetjningsih, 2009).

Tidur merupakan kondisi istirahat

yang sangat diperlukan oleh manusia secara reguler. Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan stamina atau energi (*energy conservation*), merupakan pemulihan fungsi otak dan tubuh, penyesuaian untuk mempertahankan kelangsungan hidup (Kozier, 2004).

Kebutuhan tidur usia remaja berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Remaja membutuhkan waktu untuk tidur selama 8-9 jam setiap harinya. Telah dibuktikan tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan sistem imunitas tubuh. Orang yang kurang tidur cenderung lebih muda terserang penyakit, seperti serangan jantung, anemia dan tekanan darah tinggi. Durasi tidur mempengaruhi fungsi endokrin dan metabolisme. Kurang tidur memicu gangguan toleransi glukosa dan mengurangsensitivitas insulin yang dapat meningkatkan risiko pengerasan terhadap pembuluh darah. Berbagai penyakit tersebut pada akhirnya akan menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga berdampak pada menurunnya kesegaran jasmaninya. Dalam kaitan ini seorang remaja yang menerapkan pola tidur yang teratur, akan berdampak pada tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Pendapat tersebut dibenarkan oleh pernyataan *The Largest Indonesian Junkers Community* (TLIJC) (2012).

Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi remaja untuk menunjang kapasitas kerja fisik remaja

yang pada akhirnya diharapkan akan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan kardiorespirasi yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja remaja dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan, sedangkan daya tahan otot akan memungkinkan remaja membangun ketahanan tubuh yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga bisa belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama (Utari, 2007).

Kenyataan menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani pada anak usia remaja berbeda-beda. Ada anak yang tingkat kesegaran jasmaninya baik, tetapi ada juga anak yang masih memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang baik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya umur dan jenis kelamin anak, faktor genetik anak, aktivitas fisik termasuk latihan dan kadar hemoglobin, serta pola istirahat dan tidur yang diterapkan pada anak dalam kesehariannya (Perry Howard dalam Shvoong, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2012 terhadap 10 remaja putri di SMK Kertha Wisata Malang, didapatkan 7 anak memiliki kesegaran jasmaninya kurang, dan 3 anak memiliki kesegaran jasmaninya baik. Dari hasil wawancara diketahui, sebagian dari mereka mengeluh sering lelah, mudah ngantuk dan kecapean.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian sejenis menunjukkan ada hubungan, diantaranya adalah menurut

Haryantonim (2005) hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani anak sma negri sekecamatan larangan kabupaten brebes. Menurut Utari (2007) hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun. Menurut Anam (2010) pengaruh intervensi diet dan olahraga terhadap indeks massa tubuh, kesegaran jasmani, hscrp dan profil lipid pada anak obesitas

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, maka peneliti tertarik dan merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan gangguan tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Malang.

## METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi (*correlation study*) dengan pendekatan *cross sectional* yang mengkaji hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara satu gejala dengan gejala yang lain, atau variabel yang satu dengan variabel yang lain (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini akan diketahui hubungan gangguan tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kota Malang.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di SMK Kertha Wisata Kota Malang sejumlah 30 orang. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah remaja putri

di SMK Kertha Wisata Kota Malang sejumlah 30 orang. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi yang relatif kecil, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2011).

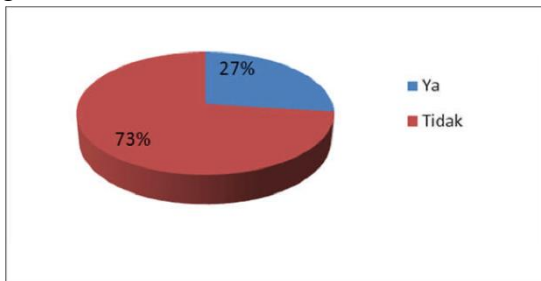
Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat (Hidayat, 2007). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gangguan tidur. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Hidayat, 2007). Variabel terikat dalam penelitian adalah tingkat kesegaran jasmani remaja putri.

Pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menyebarkan kusioner dan observasi. Untuk menghitung variabel bebas (gangguan tidur) menggunakan kuesioner PSQI. Untuk variabel terikat (tingkat kesegaran jasmani remaja putri) dilakukan menggunakan *Harvard Step Test*. Test ini adalah pengukuran yang dilakukan dengan cara Naik Turun Bangku (NTB) selama 5 menit. Data hasil pengukuran diambil menggunakan lembar observasi. Pada penelitian ini menggunakan uji statistik Korelasi *Spearman Rank* (Rho), pada taraf kesalahan 5% dengan bantuan komputersasi SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik berdasarkan umur responden dapat diketahui bahwa sebanyak 73,3% responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang berusia 14-15 tahun. Berdasarkan penelitian diperoleh data sebanyak 76,7% responden yang mempunyai berat badan 40 – 45 kg. Sebanyak 63% responden yang mempunyai tinggi badan >145-150 cm, dan dapat diketahui siswa kelas dua dengan jumlah terbanyak yaitu sebanyak 54%.

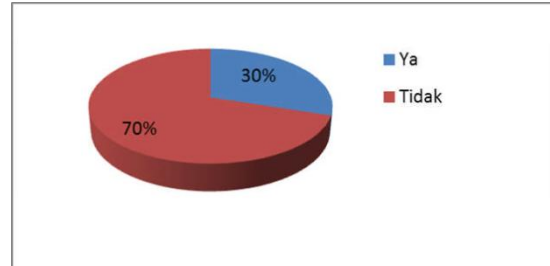
Responden yang mempunyai riwayat penyakit dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang

Berdasarkan Gambar 1 diketahui sebanyak 60% responden mempunyai riwayat penyakit maupun sedang menderita penyakit tertentu. Sakit yang dialami oleh responden antara lain; demam serta batuk pilek, sedangkan penyakit yang pernah dialami oleh

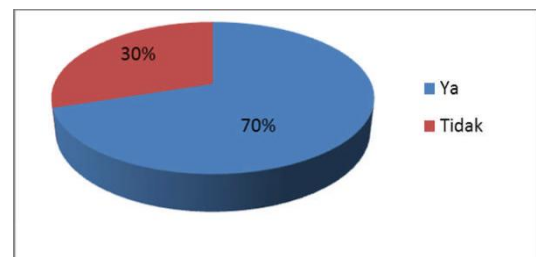
responden adalah penyakit asma.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penggunaan Obat-obatan di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang

Berdasarkan Gambar 2 diketahui sebanyak 30% responden yang menggunakan obat-obatan tertentu. Obat yang digunakan adalah berdasarkan resep dokter.

Responden yang melakukan aktivitas fisik dapat dilihat pada gambar berikut:



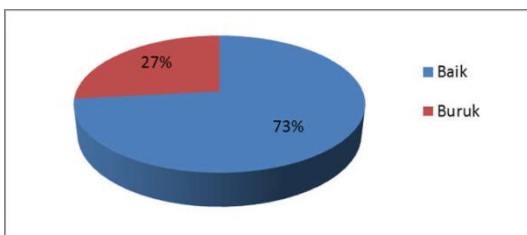
Gambar 3. Distribusi Frekuensi Responden yang Melakukan Aktivitas Fisik di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang

Berdasarkan Gambar 3 diketahui

sebanyak 70% responden yang sering melakukan olahraga rutin.

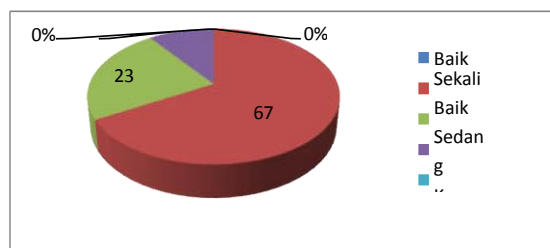
Berdasarkan data juga diketahui 100% responden tidak mengonsumsi alkohol, sebanyak 100% responden tidur menggunakan tempat tidur, sebanyak 100% responden mempunyai pola makan yang teratur yaitu makan tiga kali sehari dengan menggunakan sayur dan lauk pauk.

Gangguan tidur responden di SMK Kertha Wisata dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang

Berdasarkan Gambar 4 dapat diketahui bahwa sebanyak 73% responden memiliki pola tidur yang baik, sedangkan berdasarkan Gambar 5 dapat dilihat bahwa sebanyak 67% remaja putri di SMK Kertha Wisata mempunyai tingkat kesegaran jasmaninya baik. Berdasarkan Tabel dapat diketahui bahwa hampir sebagian dari suami Ibu berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (45,5%).



Gambar 5. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang

#### Tabulasi Silang

Tabulasi silang digunakan untuk Pola Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang.

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan data responden memiliki kurang gangguan tidur mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik sebanyak 67%.

Berdasarkan hasil uji statistik data Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang, diketahui  $p$  value sebesar  $0,00 < 0,05$   $H_0$  ditolak yaitu terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang.

Tabel 1. Tabulasi silang gangguan tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri  
Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru

			Tingkat Kesegaran Jasmani					Total
			Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Jelek	
Pola Tidur	Baik	Count	0	20	2	0	0	22
		% of Total	.0%	67%	6.7%	.0%	.0%	73.3%
	Buruk	Count	0	0	5	3	0	8
		% of Total	.0%	.0%	16.7%	10.0%	.0%	26.7%
	Total Count		0	20	7	3	0	30
		% of Total	.0%	66.7%	23.3%	10.0%	.0%	100.0%

### Pola Tidur

Sebanyak 73% responden mempunyai pola tidur yang baik. Responden yang mengalami kurang gangguan tidur salah satunya dipengaruhi oleh faktor penyakit. Sebanyak 27% responden mempunyai riwayat penyakit asma dan sedang mengalami sakit yaitu demam serta batuk pilek.

Orang yang menderita penyakit cenderung kurang tidur. Setiap orang membutuhkan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan yang optimal. Pemenuhan kebutuhan tidur sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat sembuh dan memperbaiki kerusakan sel. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal. Namun demikian, keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak dapat tidur, terutama pada pasien dengan gangguan pernafasan, seperti asma bronkitis, penyakit

kardiovaskuler, dan penyakit persarafan (Kozier, 2004).

Gangguan tidur dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sarana dan motivasi. Sebanyak 100% responden tidur menggunakan tempat tidur. Tempat tidur sebagai salah satu sarana dalam menunjang tidur seseorang agar bisa tertidur dengan nyaman. Lingkungan, sarana dan motivasi sangat diperlukan untuk menunjang kebutuhan tidur seseorang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa seseorang yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana, seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya. Motivasi memengaruhi tidur dan menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk (Kozier, 2004).

Gangguan tidur dipengaruhi oleh alkohol. Sebanyak 30 (100%) responden tidak mengkonsumsi alkohol. Mengkonsumsi alkohol dapat merugikan kesehatan. Seseorang yang sering

mengonsumsi alkohol dapat menyebabkan emosional dan dapat mengganggu aktifitas tidurnya, misalnya tidak dapat tidur dengan secepatnya atau bahkan membutuhkan waktu tidur yang terlalu lama. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa alkohol akan menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah (Kozier, 2004).

Gangguan tidur dipengaruhi oleh obat-obatan. Sebanyak 30% responden mengonsumsi obat-obatan tertentu. Penggunaan obat-obatan yang terlalu sering dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa obat diuretik dan anti depresan menyebabkan insomnia dan supresi REM, Kafein dan beta bloker meningkatkan saraf simpatis dan insomnia, Narkotika dapat mensuspensi REM (Kozier, 2004).

Tidur dapat memulihkan, meremajakan serta memberi energi pada tubuh dan otak. Sebab, sepertiga (8 jam) atau seperempat (6 jam) hidup manusia dalam sehari, jika dilewati dengan tidur, akan berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya, dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir, kecekatan reaksi, produktivitas, kinerja, ketrampilan komunikasi, kreativitas, keselamatan, dan kesehatan prima (Potter & Perry, 2005).

### **Kesegaran Jasmani**

Sebanyak 67% responden

mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik. Responden yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik disebabkan salah satunya adalah faktor umur. Sebanyak 22 (73,3%) responden berusia 14-16 tahun. Usia 14-16 tahun adalah usia remaja. Penilaian tingkat kesegaran jasmani dapat ditentukan dari umur seseorang. Tingkat kesegaran jasmani pada remaja tentu lebih baik daripada tingkat kesegaran jasmani pada orangtua. Hal ini dapat dilihat dapat dilihat dari stamina serta aktivitas fisik dari seorang remaja. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani pada anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8% -1% per tahun (Giriwijoyo,2007).

Faktor jenis kelamin mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Sebanyak 30 (100%) responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang berjenis kelamin perempuan. Tingkat kesegaran jasmani pada wanita berbeda dengan tingkat kesegaran jasmani pada pria. Penilaian tingkat kesegaran jasmani juga ditentukan oleh jenis kelamin seseorang. Hal ini berdasarkan teori yang menyatakan bahwa sampai pada masa pubertas biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah masa pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar (Giriwijoyo,



2007).

Faktor makanan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Sebanyak 30 (100%) responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang mempunyai pola makan yang teratur yaitu; makan 3 kali sehari dan menggunakan sayur dan lauk pauk. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat, serat dan protein dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Manusia hidup membutuhkan makanan untuk kelangsungan hidup sehari-hari. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa daya tahan tubuh yang tinggi akan di capai bila konsumsi karbohidrat juga tinggi, sekurang-kurangnya 60-70%. Diet tinggi protein untuk memperbesar otot dan juga untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar (Giriwijoyo, 2007).

Faktor olah raga juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Sebanyak 21 (70%) responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang yang sering melakukan olah raga. Olah raga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan seseorang adalah dengan cara melakukan olah raga yang teratur. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan melakukan olahraga terus menerus kesegaran jasmani pasti meningkat (Giriwijoyo, 2007).

Faktor pola tidur juga mempengaruhi tingkat kesegaran

jasmani. Sebanyak 73% responden di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang mempunyai pola tidur yang baik. Setiap orang membutuhkan tidur agar mempertahankan status kesehatan yang optimal. Tidur yang cukup akan meningkatkan jumlah energi di dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dengan menerapkan pola tidur yang teratur akan berdampak pada tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik. Orang yang kurang tidur cenderung lebih mudah untuk terserang penyakit (Howard dalam Shovong, 2012).

#### **Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden memiliki pola tidur yang baik sebanyak 73%. Dan tingkat kesegaran jasmani responden masuk kategori baik 66,7%. Dari hasil tabulasi silang pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri diketahui bahwa responden yang memiliki pola tidur yang baik yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Berdasarkan pada analisa data dengan menggunakan uji kolerasi spearman rank dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 for Window didapat bahwa,  $p\text{-value} = 0,00$  sehingga dapat disimpulkan  $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$ , artinya  $H_1$  diterima yaitu terdapat

hubungan antara pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang.

Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur sangat berpengaruh dengan tingkat kesegaran jasmani pada remaja putri. Muhajir (2007) orang yang kurang tidur, akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini dapat dilihat dari keadaan fisiknya, antara lain; kelopak mata sayu, muka murung, badan terasa lemah, dan kurang gairah bekerja. Dengan banyaknya tidur maka akan memberikan kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, memperpanjang umur sel-sel tubuh, menambah kesegaran dan kekuatan. sebab waktu tidur, sel dalam tubuh mengisap zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.

Jika pola tidur seseorang baik maka kesegaran jasmaninya akan baik pula. Begitu juga sebaliknya jika pola tidur seseorang buruk maka kesegaran jasmaninya akan memasuki kategori sedang atau kurang, bahkan bisa juga masuk dalam kategori buruk. Berdasarkan hasil penelitian Erika, (2009), waktu tidur kurang dari 8 jam akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya. Kehilangan waktu tidur dan kebiasaan tidur yang buruk turut ambil bagian dalam memberikan efek negatif terutama pada ketrampilan generik remaja. Remaja dengan pola tidur yang tidak teratur maka kemampuan fisiknya akan menurun. Berdasarkan hasil uji

statistik data Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang, diketahui  $p$ -value sebesar  $0,00 < 0,05$   $H_0$  ditolak yaitu terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang.

## KESIMPULAN

Penelitian tentang Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang, menyimpulkan bahwa:

- 1) Gangguan tidur remaja putri di Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang diketahui bahwa sebagian besar dari responden memiliki gangguan tidur sebanyak 23%.
- 2) Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang diketahui bahwa sebagian besar dari tingkat kesegaran jasmani responden masuk kategori baik 67%.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara "gangguan tidur dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang " dimana  $p$ -value atau *Asymp.Sig* (2-sided)

sebesar = 0,00, sehingga pvalue < 0,05 atau 0,00 < 0,05.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aman. 2005. *Penuhi Kehtuhan Tidur*. [www.republika.co.id](http://www.republika.co.id). diakses pada tanggal 26 januari 20012.
- Amisola. 2003. *Aktivitas Fisik, Olah Raga dan Menetap Kegiatan: Hubungan dengan Penyebab dan Pengobatan Obesitas Remaja*. Kedokteran Bandung.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi. 2008. *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba medika.
- Beaton Et Al. 1998. *Measurement of Long-term Care*. Thousand Oaks, CA Sage Publications. Beck-little, R & Weinrich, s.po (1998) *Assessment and Management of Sleep Disorders in The Elderly*. *Journal of Gerontological Nursing*.
- Buku Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. 2006.
- Buyse, DJ, Reynolds C, Monk TH, Berman SR, Kpfer DJ: *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Anew Instrument for Psichiatric research and practice*. *Psichiatric research* 28:193-213, 1989. Issue Number 6.1, Revised 2007.
- Depkes RI. 2012. *Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta.
- Giriwijoyo. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olah Raga di Sekolah*. Jakarta: Perwosi.
- Gold, D.R.,et al. 1992. *Rotating shift work, sleep, andaccidents related to sleepiness inhospital nurses*. *Buku Ajar Potter and Perry Edisi 4 volume 2 Fundamental Keperawatan*.
- Guilleminault C, Souquet M. Scoring criteria. In: Guilleminault C, ed. *Sleeping and Waking Problems: Indications and Techniques*. *Buku Ajar Potter and Perry Edisi 4 volume 2 Fundamental Keperawatan*.
- Hidayat, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier. 2004. *Fundamental of Nursing*.

- Seven Edition. Vol 2. Jakarta: EGC.
- Long CA, Barron D: SIDSS and Infant positioning: Implication for Critical Care, *Ped-Nurs*18 (5):524, 1992. *Buku Ajar potter and Perry Edisi 4 Vol 2 Fundamental Keperawatan*.
- Machfoedz, I. 2005. *Metode Penelitian: Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Mubarak, Dkk. 2007. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga- Modul Penjasorkes.
- Nursalam, 2003, *Konsep dan Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta Perry Howard. 2012. *Fundamental of Nursing*. New York: Oxford Univercity Press.
- Potter and perry. 2005. *Guide to Basic Skill dan dan Prosedur Dasar Edisi III*. Ahli Bahasa Ester Monica. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pudjiastuti dan Utomo. 2008. *Mempertahankan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: EGC.
- Sharkey, dkk. 2010. *Tujuan Efek Mobilitas Redensial dan Lintasan Kekerasan Remaja*. St Louis: Kriminologi.
- Soetjiningsih. 2009. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Tarwoto, W. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- The Largest Indonesian Junkers Community. 2012. *Kurang Tidur Bikin Hipertensi*. Blog.Indojunkers.com. www.republika.co.id. diakses pada tanggal 26 januari 20012.
- Utari. 2007. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Semarang.
- Zudine. 2012. *Cara Mengukur Harvrd Step Test*. Jakarta: Arsip Tag.