

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Manusia mempunyai kebutuhan yang harus dipenuhi dalam memenuhi kebutuhan hidupnya dan keberlangsungan hidup. Kebutuhan ini bersumber dari dorongan yang sudah ada sejak lahir. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu hidup bersama orang lain, saling bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup, mudah dipengaruhi kebudayaan, serta dituntut untuk pola tingkah laku sesuai dengan harapan dan norma yang ada.¹

Pola tingkah laku tersebut terkait dengan lingkungan yang mereka tempati dalam melakukan aktivitas. Salah satu lingkungan yang mereka tempati adalah daerah pesisir yang menyediakan sumber daya alam yang bisa mereka miliki untuk memenuhi kebutuhan hidup, bahkan sebagai sumber mata pencaharian sebagai nelayan. Nelayan suatu kelompok masyarakat yang kehidupannya tergantung langsung pada hasil laut, baik dengan cara melakukan penangkapan ataupun budi daya. Mereka pada umumnya tinggal di pinggir pantai, sebuah lingkungan pemukiman yang dekat dengan lokasi kegiatannya.²

Jika ditinjau dari mata pencaharian sebagai nelayan, maka banyak masyarakat yang mengalami kekurangan ekonomi karena penghasilan dari nelayan itu tidak tetap. Maka banyak anak dari nelayan yang putus sekolah padahal pendidikan itu sangat penting bagi kehidupan. Setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya.³

Pendidikan sangat dibutuhkan dalam kelangsungan dan kesejahteraan hidup seseorang, bahkan dalam kesejahteraan suatu bangsa. Dengan pendidikan, seorang akan terhindar dari kebodohan dan kemiskinan karena dengan modal ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya melalui proses pendidikan, siswa mampu mengatasi berbagai problema kehidupan yang dihadapinya.⁴

Untuk keberlangsungan pendidikan, maka orang tua mempunyai peranan penting, seperti masyarakat yang berada di Sungai Pisang Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang, sebagai masyarakat yang awalnya hanya bekerja sebagai nelayan sehingga pendidikan anaknya tidak dipedulikan karena

keterbatasan ekonomi. Akan tetapi, setelah berkembangnya wisata bahari di daerah tersebut, aktivitas pariwisata membawa perubahan bagi masyarakat dari segi sosial, konflik sosial, pergeseran pola pikir masyarakat, dan peniruan. Perubahan dalam segi ekonomi dampak dari pariwisata yaitu terciptanya lapangan pekerjaan baru, penyerapan tenaga kerja, dan pemanfaatan fasilitas lokal yang ada di daerah itu.⁵ Sehingga perkembangan pariwisata tersebut membuat orang tua mulai memperhatikan pendidikan anaknya.

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang perlu mendapatkan perhatian serius. Sejak lahir, anak memiliki berbagai potensi yang dikaruniakan Tuhan. Oleh karena itu, untuk menunjang potensi anak tersebut orang tua harus berusaha untuk membuat anak selalu sehat dan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani sangatlah penting fungsinya bagi anak terlebih lagi saat anak berada dalam usia sekolah dasar (SD), dikarenakan segala aspek perkembangan, baik perkembangan akal ataupun tubuh sedang berkembang. Kebugaran yang berhubungan dengan fisik merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.⁶

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah terutama sekolah dasar perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Dengan kesehatan jasmani yang baik, anak dapat melakukan aktivitas kesehariannya dengan baik pula seperti bermain dengan teman sebayanya.⁶

Agar bisa mengikuti pelajaran dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran, seorang siswa sekolah dasar tidak hanya perlu sehat, namun harus juga bugar/segar jasmaninya. Kebugaran jasmani tidak sama dengan kesehatan. Anak yang sehat belum tentu bugar, tetapi anak yang bugar pasti sehat.⁷ Sehat pada umumnya dimaknai sebagai bebas dari sakit. Sehat dengan arti bebas dari penyakit belum tentu menjamin kemampuan anak untuk mampu bertahan dalam mengikuti pelajaran, berfikir, dan berespon terhadap pelajaran yang diterima di kelas atau pada saat belajar di rumah. Namun, apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang dalam kategori kurang, dimungkinkan akan tidak mampu

mengikuti/menerima beban pelajaran yang sebetulnya adalah tugas dari seorang siswa, serta anak tidak dapat beraktivitas sebagaimana mestinya.⁸

Kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap anak. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang anak, maka akan semakin tinggi pula motivasi atau semangat anak untuk melakukan kegiatan-kegiatan kesehariannya seperti menjalankan tugasnya sebagai seorang pelajar, yaitu belajar. Kebugaran mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademik, yaitu dengan meningkatkan kemampuan berfikir dan konsentrasi belajar anak, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar anak⁹. Selain itu, kualitas tidur seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani orang tersebut. Semakin baik kualitas tidurnya, maka semakin baik pula tingkat kebugarannya¹⁰.

Penelitian yang akan dilakukan di SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang ini dikarenakan SD tersebut terletak di daerah terisolir namun, pada daerah tersebut merupakan daerah yang sangat potensial dalam pengembangan wisata sehingga perlunya persiapan sumber daya manusia dengan kualitas yang baik dari segi fisik, mental, pendidikan, dan perilaku untuk menyambut perkembangan dimasa mendatang agar tidak kalah dalam persaingan dunia pariwisata yang akan terus berkembang.

Agar tercapainya kebugaran jasmani, maka harus diperhatikan kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan dasar manusia mempunyai banyak kategori atau jenis. Salah satunya ialah kebutuhan fisiologis (seperti oksigen, cairan, nutrisi, eliminasi, dan lain-lain) sebagai kebutuhan yang paling mendasar dalam jasmaniah. Hierarki kebutuhan dasar manusia menurut Maslow: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan harga diri¹¹.

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang sangat primer dan mutlak harus dipenuhi untuk memelihara homeostatis biologis dan kelangsungan kehidupan bagi tiap manusia. Pemenuhan kebutuhan fisiologis bersifat lebih mendesak untuk didahulukan daripada kebutuhan-kebutuhan lain yang ada pada tingkat yang lebih tinggi. Kebutuhan fisiologis meliputi oksigen, cairan, nutrisi,

eliminasi, istirahat, tidur, terbebas dari rasa nyeri, pengaturan suhu tubuh, seksual, dan lain sebagainya.

Kebutuhan tidur usia kanak-kanak berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Anak Sekolah Dasar atau usia 7-12 tahun membutuhkan waktu untuk tidur yang cukup selama 10 jam setiap harinya sehingga tidak boleh kurang atau lebih dari 10 jam per hari. Menurut penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah pada perilaku di sekolah.¹²

Tidur merupakan kebutuhan manusia. Setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berbeda dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya. Untuk mewujudkan tujuan tersebut agar dapat berjalan dengan baik, maka pemenuhan kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi. Salah satu contoh kebutuhan dasar manusia adalah tidur.

Pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan kedalam dua kategori yaitu: Tidur *Rapid Eye Movement*(REM) dan Tidur *NonRapid Eye Movement* (NREM). Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut berarti tidur REM ini sifatnya nyeyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak-balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis pada laki-laki, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung, dan pernapasan tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat. Sedangkan Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM antara lain: mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat.

Anak yang memiliki kualitas tidur yang baik, maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Anak harus memiliki tingkat kebugaran yang baik agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari, mengikuti pembelajaran dengan baik, belajar, berolahraga, dan bermain tanpa kelelahan yang berarti. Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memperoleh prestasi yang

baik pula. Seperti yang diungkapkan oleh Lutan, kesegaran jasmani yang baik bermanfaat untuk meningkatkan kapasitas belajar peserta didik dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.¹³

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mengambil judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat diambil suatu rumusan masalah “Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di SDN 13 Sungai Pisang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa kelas 4 - 5 SDN 13 Sungai Pisang.
2. Mengetahui gambaran kebugaran jasmani pada siswa kelas 4 - 5 SDN 13 Sungai Pisang.
3. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas 4 – 5 SDN 13 Sungai Pisang yang akan dilakukan dengan pengujian TKJI.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti mengenai kualitas tidur terhadap kebugaran siswa SD.

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan dan Peneliti Lain

Dapat dijadikan sebagai data dasar terbaru bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa SDN 13 Sungai Pisang khususnya kelas 4 - 5.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan mampu memberi manfaat kepada Civitas Akademika Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan kajian ilmiah yang berguna secara khusus dan dapat digunakan sebagai referensi terkait mengenai Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani anak kelas 4 dan 5 SDN 13 Sungai Pisang bagi Universitas Andalas secara umum untuk penelitian selanjutnya.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat, terutama orang tua sehingga lebih menjaga kualitas tidur anak agar terbentuk kebugaran jasmani yang baik agar anak dapat lebih berprestasi.

1.4.5 Manfaat Bagi Orang tua

Dapat menambah wawasan terkait pentingnya kebugaran jasmani pada anak dan pembatasan jam tidur pada anak sehingga anak dapat tidur dengan normal.

1.4.6 Manfaat Bagi Siswa

Siswa usia sekolah dasar yang mudah meniru apa yang dicontohkan sehingga bermanfaat untuk penerapan kebugaran jasmani yang aplikatif, yang mana juga diharapkan dapat *sustainable* dilakukan oleh siswa ketika sudah mengetahui manfaat jasmani yang bugar.

