

EFEK PANDEMI COVID 19 TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI SDN PUCANG V SIDOARJO

Muhammad Taufan Tamimy

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

email : mtamimy@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Coronaviruses atau Covid-19 adalah virus yang dapat menjangkiti tubuh manusia. Virus ini seperti flu pada umumnya tapi dapat mengakibatkan penyakit yang serius pada penderitanya. Di Indonesia penyebaran Covid-19 terjadi sejak Maret 2020 hingga saat ini. Hal ini menyebabkan situasi yang kurang kondusif di Indonesia, yang menimbulkan kekhawatiran tentang pelaksanaan pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Untuk mengatasi kondisi tersebut pemerintah menyelenggarakan pembelajaran secara daring, agar guru dan peserta didik terhindar dari paparan virus Covid-19 selama kegiatan belajar mengajar. Dilihat dari sisi isi materi mata pelajaran pada masa pandemi ini dapat dibagi menjadi dua kategori. Kategori pertama lebih menekankan materi pada teori dan banyak praktik, sedangkan kategori kedua lebih menekankan pada praktik dan lebih sedikit teori. Aplikasi daring yang digunakan oleh kedua kategori tersebut sangat berbeda. Apabila dikaitkan dengan mata pelajaran olahraga maka termasuk dalam kategori kedua yang lebih didominasi praktik aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui dampak pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur di sekolah dasar. Menurut kasus *missing link* utama menunjukkan angka 0 (0%) yang berarti tidak ada data yang hilang sehingga analisis dapat dilanjutkan. Sedangkan tabel korelasi menunjukkan nilai signifikan yaitu 0,006. Berdasarkan hasil analisis data, penjelasan, verifikasi hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa SDN Pucang 5 Sidoarjo melakukan aktivitas fisik yang berbeda sebelum dan selama pandemi. Selain itu, siswa kelas 4 memiliki kualitas tidur kurang baik sebesar 70,9% dan kualitas tidur baik sebesar 29,09%. Maka dari itu, pandemi Covid-19 berdampak besar terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur siswa SDN Pucang 5 Sidoarjo.

Kata Kunci: efek pandemi, aktivitas fisik, kualitas tidur.

Abstract

Coronaviruses or Covid-19 is a virus which can infect the human body. This virus is like the flu in general but can cause serious illness in sufferers. In Indonesia, the spread of Covid-19 has occurred since March 2020 until now. This has led to an unfavorable situation in Indonesia, which raises concerns about the implementation of education and learning in schools. To overcome this condition, the government organizes online learning, so that teachers and students are protected from exposure to the Covid-19 virus during teaching and learning activities. In terms of the content of the subject matter during this pandemic, it can be divided into two categories. The first category emphasizes more on theory and a lot of practice, while the second category emphasizes more on practice and less theory. The online applications used by the two categories are very different. When associated with sports subjects, it is included in the second category which is more dominated by physical activity practices. Therefore, researchers wanted to know the impact of the Covid-19 pandemic on physical activity and sleep quality in elementary schools. According to the case missing the link main shows the number 0 (0%) which means that no data is lost so that the analysis can be continued. While the correlation table shows a significant value of 0.006. Based on the results of data analysis, explanations, and verification of research results, it can be concluded that students of SDN Pucang 5 Sidoarjo did different physical activities before and during the pandemic. In addition, grade 4 students have poor sleep quality of 70.9% and good sleep quality of 29.09%. Therefore, the Covid-19 pandemic has had a major impact on the physical activity and sleep quality of SDN Pucang 5 Sidoarjo students.

Keywords: effects of the pandemic, physical activity, sleep quality.

PENDAHULUAN

Coronaviruses atau Covid-19 adalah virus yang mampu menginfeksi tubuh manusia. Virus ini tampak seperti flu pada umumnya namun dapat memunculkan penyakit yang lebih serius pada penderitanya. Virus ini memiliki gejala seperti demam, batuk, sesak napas yang dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal bahkan kematian. Di Indonesia kasus Covid-19 sudah terjadi sejak Maret 2020 kemudian menyebar ke 34 provinsi hingga saat ini (Djalante et al., 2020). Jumlah kasus positif di Indonesia semakin meningkat, sehingga ditetapkan sebagai bencana nasional. Untuk menurunkan jumlah kasus positif Covid-19, pemerintah menghimbau pada masyarakat untuk selalu mengenakan masker, menjaga jarak satu sama lain dan selalu mencuci tangan (Ardan, Rahman & Geroda, 2020).

Pandemi Covid-19 di Indonesia membuat situasi kurang kondusif, sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran di sekolah dasar. Sekolah harus menghadapi situasi paling sulit, apalagi sekolah yang terletak di pinggiran kota yang akses jaringan internet sangat terbatas. Di masa pandemi ini pendidikan harus menghadapi empat kendala yaitu (1) penguasaan internet oleh guru sangat kurang, (2) kurangnya infrastruktur yang memadai, (3) terbatasnya akses jaringan internet, (4) Dana sekolah yang sangat minim. (Syah, 2020).

Sejak Maret 2020 hingga 20 Juli 2021 wabah virus Covid-19 di Indonesia tidak mereda, sehingga pemerintah menerapkan sistem pembelajaran daring. Pembelajaran daring dilakukan sebagai upaya pemerintah dalam meningkatkan kewaspadaan terhadap virus Covid-19 (Nuryana, 2020). Sistem pembelajaran daring diberlakukan pada semua jenjang pendidikan formal, hal itu sebagai upaya nyata yang dilakukan pemerintah untuk menekan penyebaran virus Covid-19 (Kemendikbud RI 2020).

Ditinjau dari segi isi materi pelajaran selama masa pandemi dibagi menjadi dua kategori. Kategori pertama lebih menekankan pada materi berupa teori dan banyak praktik, sedangkan kategori kedua lebih menekankan materi berupa praktik dan sedikit teori. Kedua kategori ini memiliki implementasi pembelajaran daring yang berbeda. Apabila dikaitkan dengan pelajaran pendidikan olahraga termasuk dalam kategori kedua karena lebih banyak latihan aktivitas fisik. Berdasarkan kurikulum 2013, pendidikan olahraga di Pusat Pendidikan Dasar diintegrasikan ke dalam pendidikan jasmani dan olahraga. Sejalan dengan hal itu, hakikat pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran jasmani, kemampuan gerak jasmani, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi (Qoomarrullah 2014).

Aktivitas fisik melalui olahraga teratur dapat membuat kualitas tidur semakin meningkat dan memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh. WHO menyarankan melakukan olahraga setidaknya 150 menit tiap minggu atau 30 menit tiap hari. Kebugaran fisik dan aktivitas fisik secara teratur dapat berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan yang optimal (Corbin dan Lindsey, 1997: 9). Menurut WHO (2016) seseorang yang aktif berolahraga memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang diakibatkan oleh stroke, diabetes tipe dua, jantung koroner, kanker payudara, kanker usus besar, dan depresi.

Menurut Popkin (2001) selama beberapa dekade masyarakat mengetahui bahwa perubahan perilaku terkait gaya hidup yang dilakukan oleh orang dewasa dan anak-anak seperti pola makanan tidak seimbang, aktivitas fisik rendah, dan tingkat aktivitas yang tinggi. Perubahan perilaku ini berkaitan dengan transisi epidemiologis yang disebabkan oleh berbagai faktor globalisasi antara lain pertumbuhan ekonomi, urbanisasi, perubahan lingkungan keluarga dan tempat kerja, akomodasi transportasi, industrialisasi, iklan makanan dan minuman dan perkembangan media.

Meskipun belum ada dasar data empiris, aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam saluran fisiologis seperti relaksasi otot, depresi saraf simpatik, atau perubahan suhu tubuh, sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur. Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh tingkat depresi dan kecemasan.

Setiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda. Orang dewasa memerlukan tidur selama 7-8 jam sehari, sehingga mendapatkan istirahat yang cukup. Sedangkan, remaja memerlukan waktu 9 jam, dan anak-anak memerlukan waktu di atas 9 jam sesuai usia anak.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang dengan tidurnya, ia tidak akan merasa kelelahan, tidak mudah marah dan kecemasan, kelesuan dan kelesuan. Ini sangat tergantung pada waktu tidur, kebiasaan sebelum tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan selama tidur, obat tidur yang dikonsumsi, dan aktivitas yang dilakukan pada siang hari. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh pandemi Covid-19 terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur di sekolah dasar. Maka, dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh pandemi Covid 19 terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa sekolah dasar di SDN Pucang V Sidoarjo".

Aktivitas fisik merupakan istilah yang menggambarkan gerakan tubuh manusia, yang berasal dari hasil kerja otot rangka dengan berbagai energi. Menurut Thomas, Nelson, Silberman (2005: 305)

segala bentuk gerak dilakukan dalam aktivitas fisik seperti melakukan pekerjaan, kegiatan domestik seperti menyapu dan mencuci, berolahraga seperti berjalan, bersepeda, bersepeda, dan rekreasi seperti menari, menyanyi dsb. Menurut Arovah (2012:5) aktivitas fisik yaitu latihan fisik yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem pendukungnya sehingga memerlukan energi besar dari pada sistem energi istirahat.

Pada umumnya, penilaian aktivitas fisik menggunakan metode subjektif melalui kuesioner dan telaah dan survei epidemiologi sebelumnya (Miles, 2007: 315). Manfaat menggunakan peralatan penginderaan murah dan mudah diterapkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kuesioner dijadikan sebagai alat utama untuk memantau aktivitas fisik di beberapa area. (Miles, 2007: 323).

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO). Di Negara berkembang GPAQ dikembangkan oleh Physical Activity Monitor. IPK terdiri dari tiga domain: aktivitas fisik di tempat kerja, aktivitas perjalanan dari satu tempat, dan 16 pertanyaan yang dikumpulkan berupa data dari responden tentang aktivitas rekreasi atau rekreasi (Hamrik, Sigmondova)., Kalman, dkk., 2014: 194).

Kualitas tidur secara langsung mempengaruhi kualitas aktivitas setelah bangun tidur, termasuk kualitas mental, produktivitas, keseimbangan emosional, kreativitas, tanda-tanda vital pada fisik, dan berat badan (Robotham, 2011). Kualitas tidur merupakan gejala yang kompleks meliputi waktu tidur, gangguan tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, disfungsi tidur di siang hari, kualitas tidur, dan penilaian penggunaan hipnotik. Apabila salah satu dari ketujuh domain terputus, maka kualitas tidur akan menurun. (Hirshkowitz, 2015).

Menurut Hermawati (dalam Indrawati 2012: 14) Pengukuran kualitas tidur dapat dilakukan menggunakan kuesioner atau *polisomnografi nocturnal sleep diary* dan *multiple sleep latency test*. Buku harian tidur dapat digunakan untuk mencatat aktivitas tidur, waktu tertidur, aktivitas setelah 15 menit terbangun, makanan, minuman, dan obat-obatan yang dikonsumsi. Beberapa peneliti mengukur kualitas tidur diantaranya yaitu Yi, SI dan Shin pada tahun 2006 menggunakan SQS (*Sleep Quality Scale*) untuk mengukur kualitas tidur. Sementara, Busyee, Reynolds, Munich, dll. Pada tahun 1989 menggunakan alat *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI) untuk mengukur kualitas tidur.

Dampak pandemi Covid-19 menyebabkan krisis pada semua sektor terutama di sektor pendidikan. Saat ini diprediksi ada 60 juta siswa yang berasal dari semua jenjang pendidikan mulai pendidikan dasar hingga menengah akan melakukan sistem pembelajaran

daring. Kegiatan pembelajaran daring dilakukan dengan bantuan alat komunikasi virtual, sehingga guru dan siswa tidak lagi berhadapan muka seperti di dalam kelas. Apabila hal itu dilakukan dalam jangka panjang maka dapat menyebabkan penurunan kualitas pendidikan. Selama kegiatan pembelajaran jarak jauh, wali murid mau tidak mau menggantikan posisi guru sebagai pendidik di rumah. Sayangnya, tidak semua wali murid dapat mendampingi dan mengajari anak tentang berbagai topik pelajaran. Selain itu, kegiatan pembelajaran secara daring dapat mengurangi interaksi langsung antara guru dan siswa, sehingga dapat mengubah drastis aktivitas fisik anak.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik lebih dari 60 menit selama 7 hari memiliki tingkat adaptasi tidur yang lebih tinggi daripada siswa yang hanya melakukan aktivitas fisik kurang dari 60 menit (Foti, 2011). Hal itu menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Tidur akan lebih cepat dan lebih dalam bila melakukan aktivitas fisik secara teratur (Nelson: 107). Aktivitas fisik dapat memengaruhi tidur, karena aktivitas fisik ringan dan olahraga adalah cara terbaik untuk tertidur. Olahraga dan malaise dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Ini dikarenakan rasa lelah dari aktivitas berat mungkin membutuhkan lebih banyak tidur untuk menyeimbangkan pengeluaran energi. Hal ini dapat dilihat pada orang yang aktif dan merasa lelah. Menurut Hikayat (dalam Apriana, 2015: 2) *Fase slow wave sleep* (NREM) yang lebih pendek menyebabkan seseorang untuk tidur lebih cepat. Disarankan agar orang dengan masalah tidur melakukan aktivitas fisik secara teratur. Menurut Atkinson dan Davenne (2007:231) aktivitas fisik dianjurkan sebagai pengobatan bagi orang yang mengalami gangguan tidur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis korelasional. Menurut Arikunto (2006:270) penelitian korelasi yaitu penelitian dengan tujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antarvariabel dan seberapa dekat hubungan antarvariabel. Pada penelitian ini hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu pada kualitas tidur siswa kelas 4 SDN Pucang V.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sebagai evaluasi hubungan antar variabel. Desain *cross-sectional* atau *one-shot* adalah desain yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya dalam populasi yang diteliti, merumuskan hipotesis, dan menganalisis sejauh mana perbedaan antara kelompok sampel (Widi, 2010: 215- 216).

Tempat dan Waktu Penelitian

Survei penelitian ini berada di SDN Pucang 5 Sidoarjo. Lokasi ini dipilih karena populasi dan sampel

sesuai dengan topik penelitian yaitu siswa sekolah dasar kelas IV tahun pelajaran 2020/2021.

Kegiatan pengumpulan data menggunakan survei terus dilakukan hingga selesai pada bulan September 2020. Pengumpulan data dilakukan dilakukan peeliti sebanyak satu kali ketika peneliti bertemu dengan responden.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei secara terus menerus oleh peneliti hingga selesai pada bulan September 2020. Peneliti hanya melakukan pengumpulan data sebanyak satu kali ketika peneliti bertemu dengan responden.

Menurut Sugiyono (2010: 148) peralatan penelitian yaitu alat untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang dapat diamati. Sedangkan, menurut Arikunto (2006: 160) alat penelitian adalah alat atau kerangka kerja yang digunakan untuk mengumpulkan data, sehingga memudahkan peneliti untuk bekerja dengan hasil maksimal dan lebih mudah untuk diolah, serta mudah untuk dipahami lebih cermat, serta komprehensif dan sistematis. Sehingga, peneliti menggunakan teknik wawancara dan survei.

HASIL

Pada bagian ini akan dijabarkan beberapa data yang berasal dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Pucang V berupa hasil penelitian dan pengkajian data yang diperoleh melalui wawancara, dengan menyelesaikan beberapa pertanyaan terkait kegiatan fisik dan kualitas tidur siswa.

Deskripsi Hasil Wawancara

Wawancara dilaksanakan tanggal 11–12 September 2020. Adapun responden merupakan siswa kelas IV di SDN Pucang V Sidoarjo yang berjumlah 10 siswa.

Tabel 1. Waktu Tidur dan Olahraga Siswa

Informan	Waktu Tidur			Waktu Olahraga	
	Normal	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	
8			V	V	
9			V		V
10			V		V

Tingkat Aktivitas Fisik

Informasi aktivitas fisik diperoleh menggunakan wawancara GPAQ lengkap dan

kuesioner yang diterjemahkan. Hasil yang diperoleh yaitu selama pandemi siswa lebih banyak beristirahat dari aktivitas fisik ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tabel aktivitas fisik-siswa

NO	Kriteria Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		f	%
1	Tinggi	12	21.82
2	Sedang	19	34.55
3	Rendah	24	43.64
Jumlah (f)		55	
Presentase		100%	

Tingkat Kualitas Tidur

Data kualitas tidur diperoleh melalui kuesioner PSQI. Data skor hasil kualitas tidur terbagi dalam dua kategori: (1) baik dan (2) buruk. Data tersebut ditunjukkan pada table berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Siswa

NO	Kriteria Kualitas Tidur	Frekuensi	
		f	%
1	Baik	16	29.09
2	Buruk	39	70.91
Jumlah (f)		55	
Presentase		100%	

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis menggunakan software SPSS 24 yang digunakan untuk analisis korelasi Kai-square (chi-square) untuk pengujian hipotesis. Saat memproses kasus utama, hasil kasus yang hilang dinyatakan sebagai angka 0 (0%) yang berarti tidak ada data yang hilang. Sehingga, peneliti melanjutkan data dan analisisnya. Datanya yang terlihat seperti berikut:

Tabel 4. Analisis Silang Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur				
Countt		Kualitas tidur		Total
		baik	Buruk	
Aktivitas Fisik	Aktif	21	11	32
	Pasif	6	17	23
		27	28	55

Berdasarkan data tersebut, maka digunakan analisis *chi square* untuk menguji hipotesis. Hasil korelasi menunjukkan data signifikan antara variabel berupa aktivitas fisik dengan variabel berupa kualitas tidur siswa di SDN Pucang V Sidoarjo.

Berdasarkan data tersebut peneliti juga menggunakan analisis *chi-kuadrat* untuk menguji hipotesis. Hasil korelasi yang signifikan antara variabel

aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa SDN Pucang V Sidoarjo terlihat pada tabel 4.9

Tabel 4.9 Data *Chi Square* Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur siswa di SDN Pucang V Sidoarjo

Chi-Square Test					
	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Person Chi-Square	7.637 ^a	1	.007		
Continuity Correction	6.468	1	.011		
Likelihood Ratio	8.324	1	.005		
Fisher's Exact Test				.009	.005
Linear-by-Linear Association	7.568	1	.007		
N of Valid Cases	55				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 11.87.
b. Computer only for 2x2 tabel

Berdasarkan tabel korelasi, peneliti memperoleh nilai signifikan 0,007. Berdasarkan data tersebut, maka hipotesis dapat diuji dengan cara membandingkan tingkat signifikansi (p-value) sebagai berikut.

- Ho diterima jika signifikansi > 0,05
- Ho ditolak jika signifikansi lebih kecil dari 0,05

Maka diperoleh hasil analisis nilai signifikansi adalah 0,007. Ho ditolak karena kurang dari 0,05. Artinya, Ha diterima. Sehingga, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Perbedaan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Pandemi.

Kehidupan di masa pandemi Covid-19 mengharuskan seseorang menghabiskan waktunya yang lama di dalam rumah setiap harinya. Seseorang dengan gaya hidup stagnan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh sehingga dapat memunculkan banyak penyakit baik penyakit tidak menular (degeneratif) dan penyakit menular (Jones dan Davison, 2018). Upaya antisipasi Covid-19 dapat dilakukan dengan peningkatan kebugaran jasmani (Mondal, Amalsh. Chatterjee, 2018).

Salah satu faktor yang menyebabkan penurunan aktifitas fisik yang dialami oleh siswa SDN Pucang 5 yaitu terbatasnya sarana, prasarana dan fasilitas yang olahraga. Bahwasannya, ketika jam pelajaran olahraga digunakan siswa untuk bermain. Selama masa pandemi Covid-19 ini ternyata penggunaan sarana, prasarana, dan fasilitas sangat terbatas.

Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa dampak pandemi Covid-19 bagi siswa yaitu mengalami perubahan pola aktivitas fisik. Perubahan tersebut yaitu penurunan pola kebiasaan berolahraga dan penurunan frekuensi aktivitas fisik pada siswa. Salah satu faktor penyebab hilangnya aktivitas fisik yang dialami siswa SDN Pucang 5 yaitu terbatasnya sarana dan prasarana, serta sarana penunjang aktivitas fisik. Seperti diketahui, siswa yang melakukan aktivitas fisik di sekolah saat jam olahraga.

Kegiatan daring juga menjadi factor penyebab salah satu penurunan aktifitas fisik siswa SDN Pucang 5. Hal itu disampaikan oleh beberapa siswa di SDN Pucang 5 bahwa mereka ketika ada beberapa mata pelajaran yang mengharuskan tugas dikerjakan secara daring dan menyita waktu untuk beraktifitas fisik.

Kualitas Tidur Siswa Selama Pandemi

Data dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa 16 siswa memiliki kualitas tidur baik sebesar 29,09% dan 39 siswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 70,91%. Persentase berasal dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 siswa. Hasil wawancara menyatakan bahwa sebagian besar siswa kurang tidur dikarenakan siswa sulit mengatur waktu beraktifitas khususnya waktu untuk tidur. Hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa para siswa tidak pernah melakukan olahraga fisik sebelum pandemi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba menyelidiki adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur siswa. Peneliti ingin mengetahui aktivitas fisik yang rendah dapatkah mempengaruhi kualitas tidur atau sebaliknya. Dilihat dari segi waktu tidur, hal ini secara tidak langsung menunjukkan kualitas tidur yang buruk bagi siswa.

Selain itu, data yang diperoleh dari wawancara dan survei tidak memungkinkan siswa untuk mengatur waktu akademik dan non-akademiknya. Dalam penelitian ini, sebagian besar siswa cenderung terlambat dan begadang hingga larut malam untuk kegiatan seperti menjaga otak mereka aktif sebelum tidur. Misalnya, bangun dan kerjakan pekerjaan rumah Anda, lakukan panggilan telepon, atau lakukan aktivitas social.

Pengaruh pandemi covid-19 terhadap aktifitas fisik dan kualitas tidur siswa SDN pucang V Sidoarjo

Di masa pandemi Covid-19 ini beberapa orang kehilangan kekuatan dan bertambahnya berat badan karena keterbatasan rentang gerak (Srivastav et al., 2020). Siswa SDN Pucang 5 juga didapati berkurangnya aktivitas fisik. Fakta bahwa ada perubahan yang sangat drastis dalam pola aktivitas fisik pada siswa SDN PUCANG 5. Perihal utama yang harus diperhatikan oleh banyak siswa yaitu individu akan mendapat manfaat dari olahraga apabila melakukan kegiatan olahraga 150 menit terakhir per minggu (Andriana dan Ashadi, 2019).

Efek negatif kualitas tidur dapat dihasilkan dari aktivitas fisik pasif. Berdasarkan hasil tabel silang aktivitas fisik dan kualitas tidur menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden atau 100% menunjukkan tidak aktif melakukan aktivitas fisik dan sebanyak 17 atau 87,5% memiliki kualitas tidur buruk. Persentase hasil melebihi 32 responden aktif atau 100% yang mana sebanyak 11 atau 34,37% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk cenderung disebabkan oleh aktivitas fisik yang pasif. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa SDN Pucang 5 Sidoarjo.

Berdasarkan hasil analisis *chi-kuadrat* menggunakan SPSS 24 menunjukkan bahwa *p-value* = 0,006 ($p < 0,05$) dan *odds ratio* (atau) = 4,136. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan sangat erat antara tingkat aktivitas fisik siswa SDN Pucang 5 dengan kualitas tidur. Siswa aktif mungkin mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik daripada siswa yang tidak aktif. Karena merasa kelelahan setelah melakukan aktivitas sehingga lebih mudah tertidur. Ketika seseorang berolahraga maka tubuh akan meningkatkan homeostasis dan termoregulasi tidur. Kelelahan juga bisa membantu seseorang tertidur. Kegiatan secara aktif dikaitkan dengan pola tidur siswa dan fungsi psikologis yang lebih baik.

Penelitian relevan dilakukan oleh Ahmad Fakhian (2016:1) dan Apron Wiek (2015:1) menunjukkan hasil yang konsisten yaitu hasil hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kualitas tidur berasal dari aktivitas fisik. Apabila siswa secara aktif melakukan aktivitas fisik, maka memiliki kesempatan untuk mendapatkan tidur malam yang lebih nyenyak, memperoleh manfaat dari kesehatan yang lebih baik, prestasi akademik dan non-akademik.

Penelitian senada juga dilakukan oleh Anu Katrina Pesonen, dkk (2006: 1) dengan judul "Asosiasi Sementara antara Hari Aktivitas isik dan Tidur Anak". Metode yang digunakan yaitu studi kohort

epidemiologi terhadap anak berusia 8 tahun sebanyak 257 anak. Isi penelitian tersebut yaitu mengevaluasi waktu tidur atau waktu tidur (jumlah) anak. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat korelasi dua arah antara aktivitas fisik dengan kurangnya waktu tidur pada anak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa

- Adanya perbedaan aktivitas fisik sebelum dan saat pandemi pada siswa SDN Pucang 5 Sidoarjo.
- Siswa kelas 4 SDN Pucang 5 Sidoarjo mempunyai data kualitas tidur buruk sebesar 70,9% dan kualitas tidur baik sebesar 29,09%
- Perubahan aktifitas fisik di masa pandemi berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa SDN Pucang 5 Sidoarjo.

Penelitian ini disarankan bagi peneliti untuk memperhatikan keterbatasan penelitian dan melakukan koreksi terutama dengan menggunakan alat ukur yang objektif dan menambahkan subjek lebih banyak agar hasil penelitian menjadi lebih baik. Selain itu, saran bagi pembaca yaitu dapat menggunakan penelitian ini untuk merancang aktivitas yang lebih baik dalam hal meningkatkan kualitas tidur yang berpengaruh pada kesehatan yang optimal.

REFERENSI

- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). *The comparison of two types of exercise in the morning and night to the quality of sleep*. Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1).
- Apriana, W. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. 2020. *The Influence Of Physical Distance To Student Anxiety On Covid-19, Indonesia*. Journal of Critical Reviews, 7(17), 1126–1132.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. 1997. *Fitness and Wellness*. Dubuque: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Foti KE, Eaton DK, Lowry E, McKnight-Ely LR. 2011. *Sufficient sleep, physical activity, and sedentary behavior*. Natl Ctr for Chronic Disease Prevention and Health. Diunduh pada 20 Mei 2020, dari <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379711006064>
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senarai Pustaka.
- Inderawati, Nova. 2012. *Perbandingan Kualiatat Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Mahasiswa UI*. Depok: Universitas Indonesia

- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.
- Jones, A. W., & Davison, G. 2018. Exercise, Immunity, and Illness. In *Muscle and Exercise Physiology*. Elsevier Inc, diunduh pada tanggal 11 Juli 2020, dari <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00015-3>
- Kemdikbud RI. 2020. *Edaran Tentang Pencegahan Wabah COVID-19 di Lingkungan Satuan Pendidikan Seluruh Indonesia*. Diunduh pada tanggal 15 Juli 2020, dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/surat-edaran-pencegahan-covid19-pada-satuan-pendidikan>
- Kementerian Kesehatan. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. 3, 1–116.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2020. *Surat Edaran Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020*.
- Mondal, Amalesh. Chatterjee, S. 2018. *Exercise and Immunity: A Correlated Mechanism*. *International Journal of Health Science and Research*, 8(8), 284–294.
- Nadeem, S. 2020. *Coronavirus COVID-19 : Available Free Literature Provided By Various Companies , Journals and Organizations Around the Literature Provided By Various Companies, Journals and Organizations Around the World*. Diunduh pada tanggal 18 Maret 2020, dari <https://doi.org/10.5281/zenodo.3722904>
- Nuryana, Agus Nana. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*. Diunduh pada 20 Maret 2020, dari <https://kabar-priangan.com/dampak-pandemi-covid-19-terhadap-dunia-pendidikan/>.
- Popkin B. 2001. *The Nutrition Transition and Obesity in the Developing World*. *J Nutr*. Diunduh pada 5 Mei 2020, dari <http://jn.nutrition.org/content/131/3/871S.full.pdf+html>
- Puji lestari, Y. 2020. *Dampak Positif Pembelajaran Online dalam Sistem Pendidikan Indonesia Pasca Pandemi Covid-19*. *Jurnal ADALAH* volume 4 (1).
- Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. 2020. *Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock*. *Clinical Epidemiology and Global Health*. Diunduh pada tanggal 22 Mei 2020, dari <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.07.003>
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, Rizqon H. 2020. *Dampak Covid-19 pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran*. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7 (5). Diunduh pada tanggal 17 Juni 2020, dari <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.
- Verster J, Pandiperumal SR, Streiner DL. 2008. *Sleep and Quality in Clinical Medicine*. Humana Press: Totowa.
- World Health Organization. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.