

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH
DASAR NEGERI 13 SUNGAI PISANG****Anastasya Inayah Nabila P¹, Miftah Irrahmah², Endrinaldi³**¹Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas²Bagian Biomedik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas³Bagian Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas AndalasEmail: anastasya.tasya1999@gmail.com**INFO ARTIKEL****Riwayat Artikel:**

Received :03-01-2026

Revised :15-01-2026

Accepted :21-01-2026

Keywords: Physical
Fitness, Sleep Quality,
Elementary School
Students.**DOI:** <https://doi.org/10.62335>**ABSTRACT**

Sleep quality is a fundamental human need crucial for physical health and cognitive function, particularly for school-aged children in their developmental phase. This study aims to determine the relationship between sleep quality and physical fitness levels among students at State Elementary School (SDN) 13 Sungai Pisang. The method employed was an observational analytic study with a cross-sectional design. The sample consisted of 58 students from grades IV and V, selected using a total sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while physical fitness was assessed through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The results showed that the majority of respondents had good sleep quality (58.6%) and a moderate level of physical fitness (65.5%). Based on the chi-square statistical test, a p-value of 0.750 ($p > 0.05$) was obtained, indicating no statistically significant relationship between sleep quality and physical fitness among students at SDN 13 Sungai Pisang. Nonetheless, maintaining good sleep quality remains vital to support a child's overall health. Further research is needed to explore other factors, such as daily physical activity and nutrition, that may influence physical fitness within this school environment

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang krusial bagi kesehatan fisik dan fungsi kognitif, terutama pada anak usia sekolah yang sedang dalam masa pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 13 Sungai Pisang. Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel terdiri dari 58 siswa kelas IV dan V yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan kebugaran jasmani dinilai melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik (58,6%) dan tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang (65,5%). Berdasarkan uji statistik *chi-square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,750 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada siswa SDN 13 Sungai Pisang. Meskipun demikian, menjaga kualitas tidur tetap penting untuk mendukung kesehatan anak secara umum. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor lain seperti aktivitas fisik dan nutrisi yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani di lingkungan sekolah tersebut.

PENDAHULUAN

Manusia memiliki kebutuhan dasar fisiologis, termasuk istirahat dan tidur, yang mutlak dipenuhi untuk menjaga homeostasis biologis dan kelangsungan hidup (Hidayah, 2014). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Setiap manusia memerlukan waktu untuk beristirahat dan tidur agar dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga berada dalam kondisi yang optimal di hari berikutnya (Sunaryo, 2004). 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 (P2PTM, 2018).

Kebugaran jasmani terdiri dari dua kata yang menyusunnya, yaitu bugar dan jasmani. Bugar adalah sehat dan segar. Jasmani adalah tubuh atau badan sebagai lawan

dari rohani (Wavy, 2008). Kebugaran jasmani merupakan aspek krusial bagi siswa sekolah dasar (SD) karena pada usia ini seluruh aspek perkembangan tubuh dan akal sedang berlangsung. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu melaksanakan kewajiban belajar dengan optimal dan memiliki motivasi serta prestasi akademik yang lebih tinggi (Satya, 2008). Selain itu, kualitas tidur seseorang memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani orang tersebut. Semakin baik kualitas tidurnya, maka semakin baik pula tingkat kebugarannya (Safaringga, 2018).

Fenomena di SDN 13 Sungai Pisang menunjukkan tantangan tersendiri; sekolah ini terletak di daerah pesisir yang sedang berkembang menjadi kawasan wisata, di mana pola pikir masyarakat mengenai pentingnya pendidikan dan kesehatan fisik anak mulai bergeser akibat perubahan sosial ekonomi. 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 (UU No.23 Tahun 2002).

Permasalahan yang dihadapi adalah adanya anggapan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif secara fisik dan psikologis, seperti penurunan fungsi kognitif dan tingkat kebugaran yang rendah (Hidayat, 2006). Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan justifikasi ilmiah mengenai sejauh mana kualitas tidur berkontribusi terhadap kebugaran fisik siswa di daerah yang secara geografis terisolir namun potensial secara pariwisata, guna menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis gambaran kualitas tidur, tingkat kebugaran jasmani, serta hubungan di antara keduanya pada siswa kelas 4-5 di SDN 13 Sungai Pisang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan rancangan *cross-sectional* dan pendekatan observasional. Lokasi penelitian berada di SDN 13 Sungai Pisang, Kota Padang, yang dilaksanakan pada periode Maret 2020 hingga Juli 2021. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas 4 dan 5, dengan jumlah sampel akhir sebanyak 58 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner terjemahan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Dalam TKJI dilakukan 6 tes meliputi : lari cepat 30 meter, lari jarak sedang jarak sedang 600 meter, baring duduk selama 60 detik, gantung siku tekuk, loncat tegak, dan tes fleksibilitas. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji statistik *chi-square* untuk melihat hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur baik memiliki persentase terbanyak 34 responden (58,6%) dan yang memiliki kualitas tidur yang buruk 24 responden (41,4%). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SD memiliki kualitas tidur yang baik sekitar 58,6%. Hal tersebut didukung beberapa penelitian bahwa pada anak sekolah memiliki kualitas tidur yang baik, dikarenakan tingkat emosionalitas akan tanggung jawab masih belum terlalu besar (Kristanti, 2018). Kualitas tidur pada seseorang menjadi faktor pemicu pada bekerjanya hormon pada tubuh. Yang mana *hormone* melatonin mampu mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang. Sehingga, ketika pada kondisi *hormone* melatonin normal atau baik, maka tidur seseorang akan nyenyak.

Dari sisi kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa gambaran distribusi kebugaran jasmani pada siswa kategori sedang sebanyak 38 responden (65,5%), dan tingkat kebugaran jasmani terendah siswa kategori kurang sebanyak 8 responden (13,8%). Berdasarkan tingkat kebugaran jasmani, siswa dengan kebugaran jasmani kategori sedang memiliki prosentase terbanyak sebesar 65,5%. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sulistiono (2014) menyebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada respondennya memiliki kategori sedang (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani memiliki artian sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang (Wirnantika, 2017)

Tabel 1 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani

Kualitas Tidur	Kebugaran Jasmani						Jumlah		P Value
	Kurang		Sedang		Baik				
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Buruk	3	5,2	17	29,3	4	6,9	24	41,4	0,75
Baik	5	8,6	21	36,2	8	13,8	34	58,6	
Jumlah	8	13,8	38	65,5	12	20,7	58	100	

Berdasarkan uji analisis statistik, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,75. Karena nilai $p > 0,05$, maka hipotesis nol diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada subjek penelitian ini. Namun, semakin baik kualitas tidurnya, maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya sebesar 13,8%. Sejalan dengan penelitian Anggraini (2017) yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada seseorang dengan $p\text{ value}=0,382$. Menurut Wicaksono (2012) kualitas tidur dapat dikatakan tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani seseorang dikarenakan kondisi mental kurang baik atau tertidur dalam kondisi stress. Sehingga, secara nyata mata seseorang terpejam, namun pikiran dan raganya tidak benar-benar beristirahat

dengan baik (Wicaksono, 2012). Salah satu faktor yang menyebabkan baik atau buruknya kebugaran jasmani diantaranya usia, jenis kelamin, sosial ekonomi, budaya dan asupan makanan seseorang (Marfuah, 2016)

Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan merupakan satu-satunya faktor penentu kebugaran jasmani siswa, karena terletak di daerah pesisir mungkin memberikan pengaruh yang lebih dominan dalam membentuk tingkat kebugaran siswa di SDN 13 Sungai Pisang.

KESIMPULAN

Penelitian menyimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas 4-5 di SDN 13 Sungai Pisang memiliki kualitas tidur yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori sedang. Secara statistik, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada populasi siswa tersebut. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi orang tua dan institusi pendidikan untuk tetap memperhatikan pola hidup sehat anak, namun juga mengeksplorasi faktor-faktor kesehatan lain yang mendukung performa fisik dan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, A A. (2014). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A A. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kristanti, Ari; Lestari, Nur Eni. (2018). Dongeng Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8.03: 468-471.
- Marfuah, Dewi; Hadi, Hamam; Huriyati, Emy. Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 2016, 1.2: 93-101.
- P2PTM Kemenkes RI 2018.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018) Hubungan anatara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF. Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235-247.
- Satya WI. (2008). Kebugaran Jasmani dalam Mendukung Kinerja. *J IQRA, Ilmu Kependidikan dan Keislaman*. 4(2): 211-222.
- Sulistiono, Agus Amin. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20.2: 223-233.
- Sunaryo. (2004). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC.
- P2PTM Kemenkes RI 2018.
- Wavy W. (2008). The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students. Hongkong Baptist university. Hongkong.
- UU No.23 tahun 2002.perlindungan anak.

- Wicaksono, D. W. (2012). Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46-58.
- Wirnantika, Irma; Pratama, Budiman Agung; Hanief, Yulingga Nanda. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdn Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3.2: 240-250.