

# Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Gangguan Tidur pada Anak Usia Sekolah di Provinsi DKI Jakarta = The Relationship between Physical Activity Levels and Sleep Disorders in School-Age Children in DKI Jakarta Province

Zakwinul Ammar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920516239&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu indikator kesehatan yang penting. Berdasarkan Riskesdas 2018, Provinsi DKI Jakarta menempati posisi pertama pada proporsi tingkat aktivitas fisik kurang pada anak usia lebih dari 10 tahun. Gangguan tidur memiliki korelasi dengan penurunan performa akademik siswa pada sekolah dasar, peningkatan risiko depresi, dan juga ketidakseimbangan emosional. Berdasarkan penelitian oleh Hermoniati et al., Prevalensi gangguan tidur pada anak usia sekolah di Kota Jakarta Pusat sebesar 25,1%. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat aktivitas fisik dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di Provinsi DKI Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah studi potong lintang dengan menggunakan sub data sekunder dari penelitian SEANUTS 2.0 dengan jumlah sub-sampel sebesar 104 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik paling dominan secara berurutan adalah tingkat aktivitas fisik rendah (50%), tingkat aktivitas fisik sedang (42,30%), dan tingkat aktivitas fisik tinggi (7,6%). Gangguan tidur terjadi pada 55,77% dari total sampel. Secara bivariat terdapat korelasi lemah antara tingkat aktivitas fisik dan gangguan tidur pada anak usia sekolah di Provinsi DKI Jakarta dengan nilai  $r = -0,05$  dan tidak signifikan dengan nilai  $p = 0,617$ . Selain itu, dilakukan juga uji korelasi terhadap aktivitas fisik dan sub-gangguan tidur dengan hasil gangguan memulai dan mempertahankan tidur ( $r = -0,068$ ), gangguan pernapasan saat tidur ( $r = 0,017$ ), gangguan kesadaran ( $r = -0,023$ ), gangguan transisi tidur-bangun ( $r = 0,061$ ), gangguan somnolen berlebihan ( $r = -0,83$ ), dan gangguan saat tidur ( $r = -0,176$ ). Oleh karena itu, intervensi terhadap aktivitas fisik demi mencegah kejadian gangguan tidur perlu dilakukan. Tenaga kesehatan dan tenaga pendidik pada sekolah dasar diharapkan mengetahui dan memahami pentingnya tingkat aktivitas fisik terhadap pencegahan gangguan tidur pada anak usia sekolah.

.....The level of physical activity is an important indicator of health. Based on Riskesdas 2018, DKI Jakarta Province occupies the first position in the proportion of the level of physical activity that is lacking in children aged more than 10 years. Sleep disturbances have been correlated with decreased academic performance in elementary school students, increased risk of depression, as well as emotional imbalance. Based on research by Hermoniati et al., the prevalence of sleep disorders in school-age children in Central Jakarta is 25.1%. This study aims to see the relationship between the level of physical activity and sleep disturbances in school-age children in DKI Jakarta Province. The research design used was a cross-sectional study using secondary data from the SEANUTS 2.0 study with a sub-sample of 104 children. The results showed that the most dominant levels of physical activity, respectively, were low levels of physical activity (50%), moderate levels of physical activity (42.30%), and high levels of physical activity (7.6%). Sleep disturbances occurred in 55.77% of the total sample. Bivariately there is a weak correlation between the level of physical activity and sleep disturbances in school age children in DKI Jakarta Province with a value of  $r = -0.05$  and not significant with a value of  $p = 0.617$ . In addition, correlation tests were also conducted on physical activity and sleep sub-disorders with the results of disturbances in initiating and maintaining

sleep ( $r = -0.068$ ), sleep disturbances ( $r = 0.017$ ), impaired consciousness ( $r = -0.023$ ), transitional disorders sleep-wake ( $r = 0.061$ ), excessive somnolence ( $r = -0.83$ ), and sleep disturbances ( $r = -0.176$ ). Therefore, intervention on physical activity to prevent sleep disturbances needs to be done. Health workers and educators in elementary schools are expected to know and understand the level of physical activity on the prevention of sleep disorders at school-age.