

Article

Analysis Correlation Diet And Physical Activity With The Incidence Of Wet Dreams (Nocturnal ejaculation) in Adolescents at SMPN 1 Kendari

Amiruddin¹, Muhammad Sirih², Asmawati Munir³, Dwi Nurhidayah⁴, Aldi⁵

¹⁻⁵Department of Biology Education, HaluOleo University, Kendari, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Recieved: December 25,2023
Final Revision: January 20, 2024
Available Online: January 25, 2024

KEYWORDS

pola makan, aktivitas fisik, mimpi basah, remaja

CORRESPONDENCE

Phone: 082192908866
E-mail: amiruddin@uho.ac.id

A B S T R A C T

Adolescence is the time when a boy begins to enter puberty. Puberty is a sign that a boy begins to mature, one of which is characterized by the occurrence of wet dreams. Many factors influence the occurrence of wet dreams such as diet and physical activity. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of wet dreams (Nocturnal ejaculation) in adolescents at SMPN 1 Kendari. The population of this study were male students in grades VII and VIII of SMPN 1 Kendari, totaling 188 people. The sampling technique was Proportional Stratified Random Sampling so that a sample of 128 respondents was obtained. Data collection techniques were carried out by analytic survey through a cross sectional approach. Data analysis techniques using Kendall Tau correlation coefficient test. The results showed that the diet of students in the good category was 9 respondents (7%), 98 respondents (77%) in the moderate category, 21 respondents (16%) in the poor category, and 13 respondents (10%) in the high category, 94 respondents (74%) in the moderate category, 21 respondents (16%) in the low category. The conclusion of this study is that diet and physical activity are related to the incidence of wet dreams ($p < 0.05$), this is because the better the diet and physical activity of a person, the faster the occurrence of wet dreams.

I. INTRODUCTION

Menurut Hasnahwati (2020: 14-15) bahwa remaja diartikan sebagai suatu arah kematangan yang memiliki arti yang sangat luas dan mengalami banyak perubahan yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Remaja diperkirakan berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Masa remaja juga dapat dikatakan

perpanjangan masa kanak-kanak sebelum mencapai dewasa. Masa remaja adalah masa yang penuh kegoncangan jiwa, masa berada dalam peralihan atau di atas jembatan goyang yang menghubungkan antara masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan dengan masa dewasa yang matang. Oleh karena itu, masa remaja biasa kita dengar sebagai masa transisi atau masa

peralihan. Masa remaja merupakan saat dimana seorang anak laki-laki mulai memasuki masa pubertas. Pubertas merupakan suatu tanda dimana seorang anak laki-laki mulai beranjak dewasa. Pada fase ini seorang anak akan mengalami perubahan-perubahan pada fisik diantaranya perubahan tinggi badan yang cepat (pacu tumbuh), perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan pada perilakunya (Dartiwen dan Aryanti, 2022: 85).

Menurut Astyandini, dkk, (2020: 2-3) Seorang remaja laki-laki sudah bisa melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami mimpi basah. Mimpi basah merupakan suatu kejadian ketika remaja bermimpi, sehingga tanpa disadarinya mengeluarkan cairan agak lengket berwarna putih dari alat kelaminnya. Cairan itu adalah sperma, campuran antara cairan semen dan sperma. Kejadian mimpi basah tersebut juga berarti menandakan bahwa hormon seksualnya telah berfungsi. Mimpi basah biasanya terjadi pada remaja laki-laki usia antara 10-15 tahun. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara tubuh laki-laki ejakulasi. Ejakulasi terjadi karena sperma yang terus menerus diproduksi perlu dikeluarkan. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya mimpi basah yakni etnis, sosial, psikologis, nutrisi (pola makan), dan aktivitas fisik.

Remaja yang telah pubertas sudah memulai fungsi reproduksi, namun organ reproduksi belum mengalami maturitas (kematangan) sepenuhnya. Oleh sebab itu kondisi kesehatan remaja harus dijaga yaitu dengan memperhatikan pola makan. Seorang remaja memiliki

kebiasaan makan yang bervariasi, Pola makan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Perubahan fisik dan fisiologis selama masa remaja mengakibatkan kebutuhan vitamin, energi dan zat gizi lebih tinggi. Saat pubertas, terjadi peningkatan massa otot, massa tulang, dan lemak tubuh yang berdampak pada peningkatan kebutuhan energi serta zat gizi. Oleh sebab itu apabila seorang remaja kekurangan atau kelebihan dalam mengonsumsi makanan maka akan berdampak pada kesehatan reproduksinya. Menurut Wirenviona dan Riris (2020: 8-9) Menyatakan bahwa kualitas kesehatan reproduksi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu status kesehatan berkaitan dengan gizi seorang remaja. Kondisi gizi pada remaja menjadi perhatian karena remaja yang sakit cenderung mengalami permasalahan pada fungsi dan proses reproduksinya.

Masa remaja merupakan masa disaat seseorang mencari jati diri. Kegemaran disaat masa remaja biasanya berlangsung sampai seseorang beranjak dewasa. Peranan penting sekolah di saat SMP sangat berdampak kepada masa depan siswa. Termasuk dalam hal kesehatan dan kebugaran. Hal dasar yang mempengaruhi kebugaran adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan semua gerakan pada tubuh yang terjadi akibat dari kerja otot rangka sehingga dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan di rumah, di sekolah, aktivitas selama dalam perjalanan dan juga aktivitas yang dilakukan untuk mengisi waktu luang. Melakukan aktivitas fisik sangat penting karena dapat membantu

mempercepat fungsi organ reproduksi. Berdasarkan intensitas atau besaran kalori yang digunakan ketika melakukan aktivitas fisik, kategori aktivitas fisik terbagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik rendah, sedang dan tinggi (Tukuboya, dkk, 2020: 35-36).

II. METHODS

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Rancangan penelitian ini menggunakan metode *Survey Analitic* dengan pendekatan analitik *cross sectional* dimana bertujuan untuk mempelajari dinamika hubungan atau korelasi sebab dan akibat yang dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan dan dalam jangka waktu yang relatif pendek (Morrison, 2018: 41). Penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan dan bertempat beralamatkan di Kelurahan Kemaraya Kecamatan Kendari Barat Kota Kendari. Populasi pada penelitian ini adalah 188 Siswa laki-laki. Sampel penelitian ini diperoleh dengan teknik *proportional stratified random sampling* sebanyak 128 siswa laki-laki.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan pemberian kuesioner. Data yang telah didapatkan diolah dengan menggunakan *R-Gui* dan *Microsoft Excel*. Teknik pengolahan data dilakukan proses *editing, coding, scoring, entering, dan cleaning*. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan inferensial (Uji Korelasi *Kendall's Rank Correlation Tau*) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ (Ismail, 2018: 352).

III. RESULT

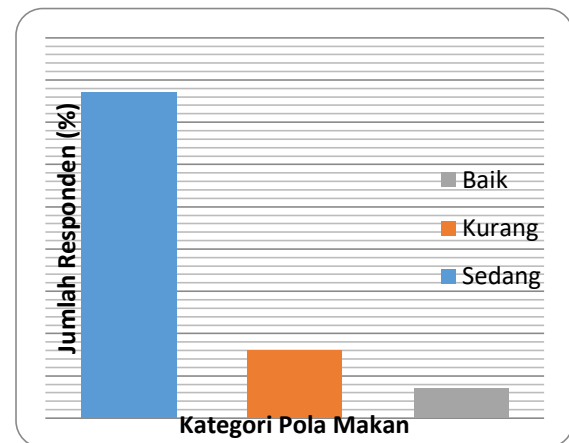
1. Analisis Deskriptif

Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja di SMPN 1 Kendari

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja

Pola Makan	Jumlah Responden (Siswa)	%
Baik	9	7
Sedang	98	77
Kurang	21	16
Total	128	100

Sumber: Data Primer, 2023



Gambar 1.
Diagram distribusi responden berdasarkan pola makan remaja

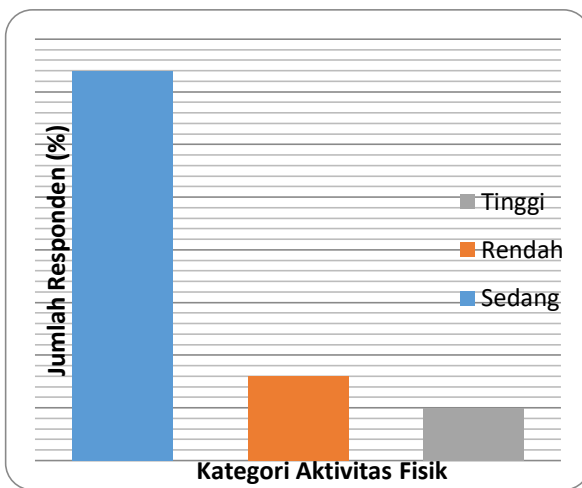
Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik 9 responden (7 %), sedang 98 responden (77 %), kurang 21 responden (16 %).

Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja di SMPN 1 Kendari

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah Responden (Siswa)	%
Tinggi	13	10
Sedang	94	74
Rendah	21	16
Total	128	100

Sumber: Data Primer, 2023



Gambar 2.

Diagram Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik remaja

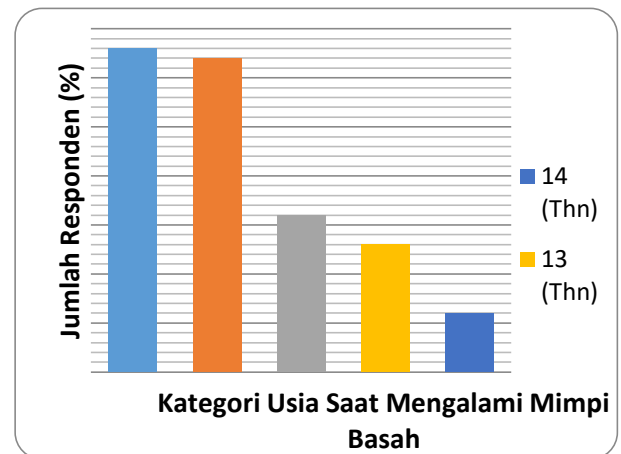
Berdasarkan tabel 2 dan gambar 2 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 13 responden (10 %), sedang 94 responden (74 %), dan rendah 21 responden (16%).

Distribusi Responden Berdasarkan Usia Remaja Saat Mengalami Mimpi Basah

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Mimpi Basah

Usia Remaja Saat Mengalami Mimpi Basah (Tahun)	Jumlah Responden (Siswa)	%
10	20	16
11	42	33
12	41	32
13	17	13
14	8	6
15	0	0
Total	128	100

Sumber: Data Primer, 2023



Gambar 3.

Diagram distribusi responden berdasarkan usia mimpi basah

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 3 diatas, menunjukkan bahwa responden yang mengalami mimpi basah pada usia 10 tahun sebanyak 20 responden (16 %), 11 tahun 42 responden (33 %), 12 tahun 41 responden (32 %), 13 tahun 17 responden (13 %), 14 tahun 8 responden (6 %), dan tidak ada responden yang mengalami mimpi basah pada usia 15 tahun.

2. Analisis Inferensial

Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Mimpi Basah

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Mimpi Basah

Variabel Penelitian	P_{value}	α	Keterangan	Keeratan	Arah Hubungan
Pola Makan (X1) Dengan Kejadian Mimpi Basah (Y)	0,00	0,05	H ₀ Ditolak, H ₁ diterima	Cukup Kuat	Searah

Sumber: Data Primer, 2023

Keterangan:

- Jika nilai $P_{value} < 0,05$ terdapat korelasi (H₀ ditolak, H₁ diterima)
- Jika nilai $P_{value} > 0,05$ tidak terdapat korelasi (H₁ ditolak, H₀ diterima)

Berdasarkan tabel 4 diperoleh $P_{value} = 0,00$ sedangkan nilai $\alpha = 0,05$, artinya $P_{value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian mimpi basah pada remaja di SMPN 1 Kendari.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Mimpi Basah

**Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik
Dengan Kejadian Mimpi Basah**

Variabel Penelitian	P_{value}	α	Keterangan	Keterangan	Arah Hubungan
Aktivitas Fisik (X2) Dengan Kejadian Mimpi Basah(Y)	0,00	0,05	H ₀ ditolak, H ₁ diterima	Cukup Kuat	Searah

Sumber: Data Primer Terolah, Mei, 2023

Keterangan:

- Jika nilai $P_{value} < 0,05$ terdapat korelasi (H₀ ditolak, H₁ diterima)
- Jika nilai $P_{value} > 0,05$ tidak terdapat korelasi (H₁ ditolak, H₀ diterima)

Berdasarkan tabel 5 diperoleh $P_{value} = 0,00$ sedangkan nilai $\alpha = 0,05$, artinya $P_{value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian mimpi basah pada remaja di SMPN 1 Kendari.

IV. DISCUSSION

Hubungan antara pola makan dengan kejadian mimpi basah

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji non parametrik menggunakan rumus uji korelasi kendall tau variabel pola makan dengan kejadian mimpi basah diperoleh $P_{\text{value}} = 0,00$ sedangkan nilai $\alpha = 0,05$, artinya $P_{\text{value}} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian mimpi basah pada remaja di SMPN 1 Kendari. Dalam hal ini sejalan dengan penelitian Dewantari (2013: 224) menyimpulkan bahwa hal yang paling penting dilakukan untuk meningkatkan kesuburan adalah mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, dengan beraneka ragam makanan. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfah dan Widayani (2022: 24) yang menyatakan bahwa seseorang tidak dapat melakukan apapun untuk membuat tubuhnya mengalami pubertas lebih cepat, kecuali mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga dan istirahat yang cukup.

Menurut Kesuma, dkk (2017: 16) Pola makan dapat diartikan sebagai suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan bahan makanan yaitu makanan pokok, sumber protein, sayur, buah dan berdasarkan frekuensi harian, mingguan, pernah dan tidak pernah sama sekali. Menurut Mareti & nurasa (2022: 31) menyatakan bahwa pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, pengetahuan organ reproduksi, dan pengetahuan tentang gizi remaja, serta pengetahuan tentang mimpi basah di zaman sekarang sudah semakin baik

dikarenakan akses yang begitu mudah diperoleh yaitu melalui internet.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan pola makan dari 128 responden. Responden yang memiliki pola makan sedang yang juga diikuti dengan pekerjaan orang tua yakni PNS (Pegawai Negeri Sipil) yang mendominasi sebanyak (50,4%). Hal ini menandakan bahwa ketika keadaan ekonomi orang tua baik maka kebutuhan zat gizi berupa makanan akan terpenuhi dengan baik sehingga kondisi kesehatan seorang anak juga akan baik. Sejalan dengan ini menurut pendapat Kurniasari dan Nurhayati (2017: 165) bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi masalah gizi seorang anak pada saat tumbuh dan berkembang yakni pendidikan, pekerjaan, teknologi, budaya dan pendapatan keluarga.

Remaja di dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengonsumsi berbagai zat makanan. Kadar zat gizi dalam makanan pada setiap bahan makanan memang tidak sama, ada yang rendah dan ada pula yang tinggi, oleh sebab itu jika seseorang baik dalam mengonsumsi makanan atau dengan kata lain baik dalam mengatur pola makannya seperti mengonsumsi makanan yang mengandung protein berupa daging ikan, tahu tempe dan vitamin berupa buah-buahan serta sayuran serta karbohidrat yang akan menyebabkan orang tersebut cepat mengalami kejadian mimpi basah. Hal ini didukung oleh pendapat Dewantari (2013: 219) yang menyatakan bahwa reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup, sehingga asupan zat gizi harus sangat diperhatikan agar organ seksual mencapai kematangan dan gizi seimbang akan menentukan kesehatan

organ reproduksi. Menurut pendapat Siallagan, dkk (2022: 98) menyatakan bahwa pekerjaan dan pendapatan orang tua mempengaruhi tinggi badan dan berat badan siswa yang berdampak pada usia siswa saat mengalami mimpi basah.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian mimpi basah

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji non parametrik menggunakan rumus uji korelasi kendall tau variabel aktivitas fisik dengan kejadian mimpi basah diperoleh $P_{value} = 0,00$ sedangkan nilai $\alpha = 0,05$, artinya $P_{value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian mimpi basah pada remaja di SMPN 1 Kendari. Aktivitas fisik pada penelitian ini didominasi dengan aktivitas sedang yang diikuti dengan hobi kebanyakan siswa yakni berolahraga. Menurut Hasan, dkk (2019: 82) menyatakan bahwa rata-rata tingkat aktivitas siswa SMP masuk dalam kategori sedang, hal tersebut disebabkan waktu luang yang siswa miliki banyak dihabiskan dengan permainan daring. Selain itu, dampak ekstrakurikuler olahraga dan mata pelajaran olahraga membantu siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini didukung oleh pendapat Widiyatmoko & hadi (2018: 145) menyatakan bahwa secara umum aktivitas fisik siswa masih dalam angka yang rendah, sehingga harus ada usaha perbaikan kesehatan dikalangan siswa.

Menurut Ningtyas dan Puspitasari (2018: 186-201) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang terjadi akibat adanya pergerakan otot yang membutuhkan energi berapa kalori yang

lebih besar dibandingkan pada fase normal.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan aktivitas fisik dari 128 responden. Aktivitas fisik siswa yang paling banyak yaitu aktivitas sedang, sedangkan Tabel usia mimpi basah siswa yang paling banyak terjadi yaitu pada usia 11-12 tahun yang dimana pada usia tersebut merupakan pertengahan dari usia normal seorang anak mengalami kejadian mimpi basah, ini menandakan bahwa jika aktivitas fisik seorang anak tergolong aktivitas yang tinggi maka anak tersebut akan mengalami kejadian mimpi basah lebih cepat. Melakukan aktivitas fisik setiap hari terbukti dapat membantu proses terjadinya mimpi basah, hal ini disebabkan karena dengan melakukan aktivitas yang tinggi seperti berolahraga akan dapat membantu meningkatkan produksi hormon testosteron yang dimana fungsi dari hormon ini yaitu membantu mempercepat pertumbuhan fisik pada laki-laki seperti tumbuhnya kumis ataupun jenggot, perubahan suara dan yang paling penting dapat membantu pertumbuhan organ kelamin pria serta menjaga fungsi dari organ reproduksi sehingga proses terjadinya mimpi basah akan semakin cepat. Hal ini didukung oleh pendapat Kanca(2016: 213) yang menyatakan bahwa aktivitas tinggi seperti olahraga yang teratur mampu meningkatkan kadar hormon testosteron serta fungsi alat tubuh akan membaik yaitu alat reproduksi pada pria.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian mimpi basah ($p < 0,05$), hal ini disebabkan semakin baik pola makan

dan aktivitas fisik seseorang maka semakin cepat terjadinya mimpi basah.

Saran yang dapat diajukan bagi Kepala Sekolah diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi sehingga dapat menjadi masukan dalam evaluasi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) pada pola makan dan aktivitas fisik serta kejadian mimpi basah.

REFERENCES

- Astyandini, B., Khobibah., dan Laely, M. 2020, Hubungan Keterpaparan Pornografi Di Internet Dengan Sikap Berpacaran Remaja Pada Kelas Xi Di Smk Nu 02 Rowosari Kabupaten Kendal, *Midwifery Care Journal*, 1 (2), Hal: 2-3.
- Dartiwen., dan Aryanti, M. 2022. *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. CV Budi Utama. Yogyakarta.
- Dewantari, N.M. 2013, Peranan Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi, *Jurnal Skala Husada*, 10 (2), Hal: 219-220.
- Hasan, M.F., dkk. 2019, Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama, *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4 (2), Hal: 82.
- Hasnahwati. 2020, Peranan Pendidikan Agama Islam Pada Masa Perkembangan Remaja, *Jurnal Pendidikan*, 3 (1), Hal: 14-15.
- Ismail, F. 2018. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Prenamedia Group. Jakarta.
- Kanca, I.N. 2016, Olahraga dan Kesehatan Reproduksi, *Jurnal Medikora*, 2 (2) Hal: 213.
- Kesuma, Z.M., Rusdiana, S., dan Rahayu, L. 2017. *Profil Kesehatan Gizi Remaja*. Syiah Kuala University Press. Banda Aceh.
- Kurniasari, A.D., dan Nurhayati, F. 2017, Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi pada Siswa SD Hangtuh 6 Surabaya, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5 (2), Hal: 165.
- Mareti, S., dan Nurasa, I. 2022, Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di Kota Pangkalpinang, *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 9 (2), Hal: 31.
- Morrisan. 2018. *Metode Penelitian Survei*. Prenada Media Group. Jakarta.
- Ningtyas, A.R., dan Puspitasari, R. K. S. 2018. *Farmakoterapi Depresi dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antidepresan*. Kencana. Jakarta.
- Siallagan, F. E. R., dkk. 2022, Tinggi dan Berat Badan Siswa Umur 10-12 Tahun Di Sekolah Pedesaan dan Kota : SD Di Desa Pinang Sebatang Timur dan Kota Pekanbaru Provinsi Riau, *Jurnal Simbiosis*, 10 (1) Hal: 98.
- Tukuboya, T., Malonda, N. S. H., dan Sanggelorang, Y. 2020, Gambaran Aktivitas Fisik Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Kesmas*, 9 (6), Hal: 35-36.
- Ulfah, K., dan Widayani, W. 2022. *Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Seksual pada Remaja Tunanetra*. PT Nasya Expanding Management. Pekalongan.
- Widiyatmoko, F.A., dan Hadi, H. 2018, Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang, *Journal Sport Area*, 3 (2) Hal: 145.
- Wirenviona, R., dan Riris, A. A. I. D. C. 2020. *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Airlangga University Press. Surabaya.