

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia yang lahir sempurna diberikan anggota tubuh yang lengkap oleh Tuhan Yang Maha Esa, dari kepala, tubuh, tangan, kaki, dan organ tubuh lainnya. Anggota tubuh yang kita miliki digunakan untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Setiap hari kita selalu beraktivitas dari yang sifatnya ringan sampai yang berat, seperti bangun pagi lalu mandi, bersiap-siap ke sekolah atau bekerja dan olahraga. Segala yang kita kerjakan pasti mempunyai manfaat atau tujuan yang kita harapkan, misalnya kita mandi agar badan bersih atau kita berolahraga supaya badan sehat. (Aminarni, dkk 2014).

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagai kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga berfungsi untuk menjaga vitalitas dan kebugaran tubuh yang terpenting adalah menjaga kesehatan tubuh kita. Berolahraga tidak hanya untuk mengencangkan otot dan meningkatkan stamina tubuh, ada banyak manfaat lain seperti efek psikologi, menutrisi kulit, merangsang pembentukan

kolagen, mengurangi resiko terkena berbagai penyakit dan lain-lain (Saraswati, 2015).

Olahraga atau latihan fisik penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Yang sering ditakutkan adalah ketika melakukan olahraga berat tubuh melepaskan adrenalin dan noradrenalin, dua stimulan dalam tubuh yang meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh. Latihan pada tingkat ini dapat menyebabkan orang merasa lebih waspada dan terjaga. *University of Maryland Medical Center* menganjurkan untuk menghindari latihan berat dua jam sebelum waktu tidur. (Wahyuningsih, 2011)

Olahraga sedang biasanya kondusif untuk tidur, tetapi orang yang berolahraga berlebihan/frekuensi olahraga yang berlebihan dapat memperlambat tidur, kemampuan seseorang untuk rileks sebelum istirahat adalah faktor penting yang memengaruhi kemampuan untuk tidur. Gangguan tidur yang sering terjadi adalah ketidakmampuan untuk tidur dengan jumlah atau kualitas yang cukup, yang disebut sebagai gangguan insomnia dapat terjadi akibat ketidaknyamanan fisik. (Kozier, dkk 2010).

Olahraga yang berlebihan dapat menimbulkan nyeri, patah tulang, cedera fisik, membahayakan kesehatan jantung terutama untuk olahraga yang intensitasnya tinggi dapat memperberat kerja jantung, bahkan bisa berakibat fatal, yaitu berujung pada kematian. Berolahraga secara berlebihan juga bisa menimbulkan dehidrasi, insomnia (susah tidur), depresi, dan kelelahan yang berkepanjangan. Terlalu banyak olahraga juga

dapat menyebabkan terjadinya pelepasan radikal bebas yang berlebihan, dimana hal tersebut berarti meningkatkan resiko mutasi gen dan kanker. Dampak lainnya adalah orang tersebut seringkali kesulitan menyelesaikan tugas dan pekerjaannya karena mudah lelah dan fokus yang berkurang. Salah satu bentuk kronis dari kelelahan patologis dalam olahraga adalah *overtraining*. Gejala *overtraining* meliputi sakit kepala, insomnia dll. Jika kita berolahraga maka sangat bermanfaat agar kita dapat tidur lebih nyenyak, tetapi jika melakukan olahraga secara berlebihan justru akan membuat insomnia, atau sulit tidur, karena tubuh mengalami stress, serta menyebabkan pengeluaran kortisol, sehingga menjadi sulit untuk rileks yang membuat kamu tidak dapat tidur (Bagas, 2016).

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. (Susilo, 2011).

Dari Studi pendahuluan yang saya lakukan didapatkan bahwa dari lima orang yang saya wawancarai mengalami susah tidur pada malam hari. Akibat berolahraga yang terlalu berlebihan pada malam hari karena bermain futsal. Sehingga saya sebagai Peneliti tertarik mengambil judul tentang “Hubungan Frekuensi Berolahraga Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan Frekuensi Berolahraga dengan kejadian Insomnia pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Frekuensi berolahraga pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta
- b. Mendeskripsikan insomnia pada Mahasiswa UKM Olahraga Universitas Sahid Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan Frekuensi berolahraga dengan kejadian insomnia

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh:

#### 1. Manfaat secara teoritik

##### a. Bagi ilmu pengetahuan

Memberikan kontribusi positif terhadap ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat berolahraga.

##### b. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan mengenai berolahraga yang baik bagi kesehatan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sumber literatur dan kajian bagi peneliti-peneliti selanjutnya.

2. Manfaat secara praktik

a. Bagi responden

Memberikan informasi bagi mahasiswa mengenai Frekuensi berolahraga dan kejadian insomnia, sehingga mahasiswa menjadi lebih tahu tentang berolahraga yang baik bagi kesehatan.

b. Bagi petugas kesehatan

Sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan bagi petugas kesehatan dalam menangani kasus insomnia dan mampu melakukan asuhan keperawatan yang baik dalam menangani kasus insomnia.

**E. Keaslian Penelitian**

1. Amirudin , (2011), yang berjudul “Hubungan Frekuensi Olahraga dan komposisi tubuh ( Indeks Masa Tubuh (IMT) Dan Persen Lemak Tubuh) dengan kesegaran jasmani pada Siswi SMA” Metode penelitian Analitik dengan desain *Cross sectional*. Hasil sebagian besar subjek (69,6%) kesegaran jasmani termasuk dalam kategori kurang, dan lebih dari separuh subjek (67,4%) tidak pernah berolahraga diluar jam sekolah. Sedangkan untuk IMT sebagian besar subjek (69,6%) termasuk dalam kategori IMT normal, begitu juga untuk persen lemak tubuh, sebagian besar subjek (58,27%) termasuk dalam kategori lemak tubuh normal. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi olahraga dengan

kesegaran jasmani ( $r = 0,415$ ;  $p = 0,004$ ), twrapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kesegaran jasmani ( $r = -0,298$ ;  $p = 0,044$ ). Tidak terdapat hubungan bermakna antara persen lemak tubuh dengan kesegaran jasmani ( $r = -0,219$ ;  $p = 0,144$ ). Frekuensi olahraga dengan IMT merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani. Kesimpulan : frekuensi olahraga dan IMT merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani. Persamaannya : frekuensi berolahraga dan perbedaannya : penelitian analitik

2. Pajar Haryatno, 2014 dengan judul “Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekes Surakarta”. Menggunakan Metode Analitik Observasi dengan desain penelitian *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Intensitas Olahraga tidak berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres karena nilai *Probabilitasnya* menunjukkan  $0,510 > 0,05$  (2) pola tidur berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres karena nilai *Probabilitasnya* menunjukkan  $0,00 < 0,05$  (3) ada hubungan secara stimulan antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres, karena signifikasi menunjukkan  $0,00 < 0,05$ . Kesimpulan : Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan secara bersama-sama antara intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres. Persamaanya : meneliti olahraga dan desain *cross sectional*. Perbedaanya : variabel terikatnya stress.

3. Ericha, (2013), yang berjudul “Hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Karang Werdha Semeru Jaya Kecamatan Sumber Sari Kabupaten Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan metode penelitian deskriptif analitik untuk menemukan hubungan antara variabel dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 35 responden. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden yang diobservasi diperoleh data sejumlah 25 lansia (83,3%) depresi kategori sedang-berat dan terjadi insomnia. Kategori depresi ringan 5 lansia (16,7%). Depresi ringan dengan kejadian insomnia 1 lansia. Sedangkan depresi ringan tidak ada insomnia 4 lansia (12,9%). Hasil pengolahan data dengan SPSS didapatkan hasil nilai  $p (0,044) < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lansia di Karang Werdha Semeru Jaya Kecamatan Summersari Kabupaten Jember.

Persamaannya : variabel terikatnya insomnia dan desain penelitiannya menggunakan *cross sectional* dan perbedaannya : variabel independennya : tingkat depresi.

4. Kiki, (2013), yang berjudul “ hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu

lansia kelurahan gebang putih kecamatan sukolilo kota surabaya". Penelitian analitik ini menggunakan rancangan cross sectional. Populasinya adalah 144 lansia dengan mengambil sampel secara simple random sampling sehingga didapat sampel sejumlah 107 lansia. Variabel bebas adalah perilaku olahraga, stres dan pola makan sedangkan variabel tergantung adalah tingkat hipertensi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan jumlah lansia yang menderita hipertensi dengan tingkat olahraga yang kurang sebesar 45,79%, dan kurang kebal terhadap stres sebesar 39,25%. Lansia sebagian besar mengonsumsi makanan yang menyebabkan hipertensi seperti garam, gula, serta makanan yang mengandung lemak. Pengujian dengan uji Chi-square menunjukkan perilaku olahraga dan stres mempunyai hubungan bermakna dengan terjadinya hipertensi pada lansia, diperoleh  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk perilaku olahraga dan  $p = 0,047$  ( $p < 0,05$ ) untuk perilaku stres. Kesimpulannya adalah ada hubungan antara perilaku olahraga dan stres dengan tingkat hipertensi pada lansia di posyandu lansia kelurahan Gebang Putih kecamatan Sukolilo kota Surabaya. Partisipasi aktif masyarakat meliputi kader dan keluarga diharapkan menentukan keberhasilan program posyandu lansia. Persamaannya: variabel bebas olahraga. Perbedaan: variabel terikatnya hipertensi, tempat, populasi dan sampel.