

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan adalah suatu hal yang penting untuk setiap manusia. Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari maka sehat adalah hal yang paling utama. Sehat fisik, sejahtera dan tidak merasakan sakit baik mental maupun sosialnya. Agar tubuh dapat sehat maka perlu menjaganya seperti kualitas tidur yang baik pola makan yang bergizi maupun aktivitas yang dilakukan pada setiap harinya. Seperti olahraga yang teratur maka dapat menjadikan tubuh menjadi sehat. Tetapi sering kali seseorang menyepelekan masalah kesehatan seperti melakukan kebiasaan-kebiasaan yang menjadikan kualitas tidur yang tidak cukup dalam setiap harinya padahal kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Dengan melakukan aktivitas fisik yaitu berolahraga dengan latihan aerobik dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik.

Kebiasaan - kebiasaan setiap orang kesulitan untuk tidur (insomnia) adalah disebabkan dengan merokok yaitu nikotin yang terkandung dalam rokok ini merupakan salah satu penyebab pemicunya insomnia. diantaranya adalah laki-laki. Faktor lain yang dapat seseorang mempunyai kebiasaan insomnia adalah aktivitas fisik. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Gaung ialah dengan kurangnya berolahraga dapat berdampak pikiran menjadi tidak tenang dan dapat membuat seseorang depresi yang dapat mengakibatkan insomnia (Nurdin, Arsin, Thaha, Masyarakat, & Hasanuddin, 2018).

Kebiasaan lain yang bisa menyebabkan Gangguan tidur disebabkan karena faktor lingkungan seperti sering mengkonsumsi alkohol atau kafein. Selain itu, usia 18 sampai 25 tahun juga bisa mengalami keterlambatan waktu tidur dan waktu bangun yang berkaitan dengan status pubertas mereka, yang menyebabkan konflik dengan tuntutan sosial untuk kuliah ataupun melakukan aktivitas lainnya (Sathivel & Setyawati, 2017). Dan juga hal lain yang menyebabkan gangguan tidur saat ini dikarenakan lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan komputer (Jarmi, 2017).

Seseorang yang mengalami gangguan tidur dapat berkurangnya kuantitas dan kualitas tidur. Dan gangguan tidur ini sering dikatakan insomnia yang merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh seseorang. Gangguan tidur ini bisa mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita yang mengalami gangguan tidur. Seseorang dapat mengalami gangguan tidur diakibatkan stress situasional seperti masalah keluarga, masalah di tempat kerja ataupun kampus, penyakit dan kehilangan orang yang dicintai sehingga merasakan sedih yang berlarut. Kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari, merasa sulit untuk tidur kembali, dan bangun di pagi hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi merupakan jenis jenis keluhan pada penderita seseorang yang mengalami gangguan tidur atau insomnia yang biasa dialami oleh penderita (Olii, 2018).

Gangguan yang mempengaruhi kualitas tidur disebabkan masalah medis, gaya hidup, faktor lingkungan sehingga menyebabkan seseorang tidurnya terganggu, dan kualitas tidurnya yang buruk, pada kondisi ini bisa disebut dengan gangguan tidur (Purnama, 2018). Dan gangguan tidur yang lainnya yang terjadi pada usia produktif ataupun mahasiswa di usia 18-25 tahun. terjadi karena tingkat stres psikologis, dan depresi yang cukup tinggi (Supriatmo, 2016).

Terhambatnya pembentukan hormon melatonin bisa memberikan perintah kepada tubuh manusia untuk mengabaikan tidur dan melakukan aktivitas yang lebih lama pada malam hari sehingga dan ini akan berdampak pada gangguan kebutuhan tidur, adanya perubahan emosi, perilaku dan juga kesehatan mental. Gangguan kebutuhan tidur ini bisa dilihat dari kualitas tidur (Sutrisno & Huda, 2017).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya (Ellen, 2018).

Tidur didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar saat seseorang dapat dibangunkan dengan melakukan dengan sensorik ataupun yang lainnya. Pada tiap individu mempunyai perbedaan waktu istirahat, tidur dan terjaga sesuai dengan tahapan tidur dan aktivitas harian seseorang yang dijalaninya (Sutrisno & Huda, 2017).

Dengan berolahraga atau melakukan latihan fisik dapat memberikan manfaat bagi tubuh seperti kualitas tidur menjadi baik, meringankan gejala depresi dan kecemasan serta meningkatkan suasana hati dapat memberikan kesempatan hidup lebih lama dan juga menjadi lebih sehat, dapat meningkatkan kapasitas bagi jantung paru dan juga otot, membantu tulang untuk mencegah terjadinya osteoporosis, membantu menurunkan berat badan seseorang, membantu mencegah diabetes (Saber Saman, 2020).

Latihan olahraga aerobik ialah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan. Contoh latihan olahraga aerobik adalah jalan, jogging, lari, bersepeda, dan renang (Palar, 2015).

Latihan aerobik jogging merupakan aktivitas yang bergantung terhadap ketersediaan oksigen untuk membantu proses pembakaran sumber energi, sehingga bergantung pula terhadap kerja optimal dari organ-organ tubuh, seperti: jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen agar proses pembakaran sumber energi dapat berjalan dengan sempurna. Metabolisme energi pada latihan olahraga aerobik jogging melalui pembakaran simpanan lemak, karbohidrat, dan sebagian kecil (kurang dari lima persen) dari pemecahan simpanan protein yang terdapat didalam tubuh untuk menghasilkan adenosine trifosfat. Proses metabolisme ketiga sumber energi ini berjalan dengan kehadiran oksigen yang diperoleh melalui proses pernapasan. Melakukan aktivitas tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur karena keseimbangan energi yang telah dikeluarkan maka seseorang memerlukan banyak tidur (Palar, 2015).

Latihan fisik intensitas sedang menggunakan sepeda statis merupakan suatu aktivitas aerobik, yang bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya jantung, paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi. Bersepeda menjadikan suasana hati menjadi senang hal tersebut dapat mengurangi stress terhadap seseorang sehingga saat tidur di malam hari kualitas tidur dapat meningkat (Tanzila et al., 2018).

Fisioterapi menurut PMK 65 tahun 2015 adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditunjukkan kepada individu dan / atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak. Sehingga dalam hal ini peran fisioterapi dapat diterapkan untuk membuat intervensi agar kualitas tidur di kalangan masyarakat tetap baik.

Dalam hal ini peneliti tertarik untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dan bersepeda terhadap kualitas tidur pada usia 18-25 tahun. karena dengan dilakukannya penelitian tersebut dapat mencegah kualitas tidur buruk (insomnia) di kalangan masyarakat.

Dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada karang taruna di pondok ungu permai Bekasi dengan mengambil judul penelitian ”Perbedaan Pengaruh Latihan Aerobik Jogging dan Bersepeda Terhadap Kualitas Tidur Pada Usia 18-25 Tahun”

B. Identifikasi masalah

Kualitas tidur seseorang berkaitan dengan kesehatan pada setiap orang. Faktor- faktor yang menjadikan kualitas tidur buruk pada usia 18-25 tahun dikarenakan contohnya adalah penyakit yang dirasakan seseorang sehingga dapat menghambat seseorang tidur dengan nyenyak dan mempengaruhi terjadinya bangun di malam hari, selain penyakit terjadi dikarenakan faktor stress dan depresi yang diakibatkan banyaknya pemikiran seseorang yang menimbulkan stress ataupun depresi sehingga menyebabkan tidak bisanya tidur di malam hari, dan karena kebiasaan disebabkan merokok ataupun meminum kopi yang mengandung kafein sehingga menimbulkan tertundanya untuk tidur

Masalah yang muncul akibat kualitas tidur yang buruk maka dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Untuk saat ini banyak kalangan usia 18-25 tahun yang mengalami gangguan tidur, sedangkan salah satu kebutuhan dasar manusia adalah tidur dan gangguan tidur juga merupakan gangguan awal dari gangguan jiwa dalam banyak kasus. Dan apabila kualitas tidurnya terganggu maka dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologi dan psikologi seseorang yaitu untuk faktor fisiologinya meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, adanya rasa capek, lelah, lemah, koordinasi pada neuromuscular buruk, proses penyembuhan pada suatu penyakit lambat, daya tahan tubuh yang menurun, dan juga ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan untuk dampak psikologinya adalah depresi disertai rasa cemas, tidak konsentrasi atau konsentrasi berkurang.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa masalah utama yang terjadi akibat menurunnya kualitas tidur usia 18-25 tahun adalah terjadinya ketidakseimbangan fisiologi dan psikologi. Dan pada kondisi tersebut fisioterapi dapat berperan terhadap peningkatan kualitas tidur pada usia 18-25 tahun melalui aktivitas fisik berupa latihan aerobik

Keikutsertaan dalam melakukan aktivitas fisik aerobik merupakan salah satu penanganan dalam kualitas tidur disebabkan seseorang dapat mendapatkan keuntungan dari fisik dan mental pada kegiatan tersebut sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Salah satunya adalah melakukan olahraga secara teratur sehingga akan menurunkan gangguan fisik dan psikis seseorang. Dan dengan berolahraga dapat meningkatkan kesehatan mental sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Beberapa latihan aerobik yang dapat dilakukan

Aktivitas jogging merupakan latihan aerobik yaitu merupakan aktivitas berlari dengan lambat ataupun santai tujuannya untuk mendapatkan kesegaran fisik. Selain itu aktivitas jogging juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dikarenakan aktivitas ini dapat mengeluarkan hormone endorphin dan serotonin yang menyebabkan mood seseorang menjadi baik sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.

Aktivitas bersepeda statis merupakan latihan aerobik yaitu merupakan mengayuh sepeda di tempat. Kegiatan ini dapat menjadi anti stress atau anti depresan sehingga membuat seseorang menjadi lebih bahagia, selain itu bersepeda statis sangat baik untuk kesehatan dan terhindar dari berbagai penyakit. Sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yang diakibatkan karena faktor penyakit.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka di dapatkan rumusan masalah

- a. Apakah ada pengaruh latihan aerobik jogging terhadap kualitas tidur usia 18-25 tahun?
- b. Apakah ada pengaruh latihan aerobik bersepeda statis terhadap kualitas tidur usia 18-25 tahun?
- c. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dan bersepeda statis terhadap kualitas tidur usia 18-25 tahun?

D. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:
 - a. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dan bersepeda statis terhadap kualitas tidur pada usia 18-25 tahun.
2. Tujuan khusus yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:
 - a. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan aerobik jogging terhadap kualitas tidur usia 18-25 tahun.
 - b. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan aerobik bersepeda statis terhadap kualitas tidur usia 18-25 tahun.

E. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literatur dalam konsep perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dan bersepeda statis terhadap kualitas tidur pada usia 18-25 tahun.

2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan mutu pelayanan fisioterapi terutama terhadap konsep perbedaan pengaruh latihan aerobik jogging dan bersepeda statis terhadap kualitas tidur pada usia 18-25 tahun.

3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman tentang penulisan skripsi, memperluas wawasan dan pengetahuan mengembangkan dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang Fisioterapi di masa yang akan datang.