

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya 6-8 jam per hari. Agar tetap sehat, yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur (Siregar, 2011, hal 20). Menurut aturan kesehatan, kebutuhan tidur untuk anak-anak adalah 8-10 jam, sedangkan untuk orang dewasa membutuhkan 6-8 jam.

Kualitas dan kuantitas yang buruk dapat menyebabkan seseorang terkena berbagai macam gangguan tidur. Faktor yang mempengaruhi pola tidur seseorang antara lain : penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres emosi, obat-obatan/alkohol, diet, merokok, motivasi. Ada berbagai macam jenis gangguan tidur menurut Rafknowledge (2004, hal 57), yaitu : insomnia, parasomnia, narkolepsi, dan apnea tidur. 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 menderita Insomnia.

Insomnia menurut Kaplan dan Sadock (1997, dalam Siregar 2011 hal 73) adalah kesukaran dalam mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten. Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologik, maupun lingkungan. Beberapa penyebabnya menurut Siregar (2011, hal 75) adalah : kondisi fisik, kecemasan, ketegangan otot, tempat tidur yang kurang nyaman, dan lingkungan yang berisik.

Adapun dampak yang diakibatkan oleh insomnia, dampak tersebut mengakibatkan seseorang menjadi tidak produktif, tidak fokus, pelupa, dan pemarah. Dampak insomnia menurut Siregar (2011, hal 124) adalah : tidak produktif, tidak fokus, tidak bisa membuat keputusan, pelupa, pemarah, depresi, meningkatkan resiko kematian, dan menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit.

Sekitar seperempat dari populasi orang dewasa telah mengalami masalah tidur dan 6% sampai dengan 10% diperkirakan memiliki gangguan insomnia (National Sleep Foundation, 2012 dalam Mutiari 2013). Prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Anonymous, 2003, <http://www.cureresearch.com>, diunduh 2013 dalam Mutiari, 2013 hal 2). Faktor yang menyebabkan insomnia antara lain : stres atau kecemasan, kelelahan, depresi, penyakit, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, minuman beralkohol dan mengandung cafein.

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan. (Suma'mur, 1991 dalam Rahman 2008). Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan adalah kesegaran jasmani, kebiasaan merokok, masalah psikologis, status kesehatan, jenis kelamin, status gizi, waktu kerja, beban kerja, usia, dan masalah lingkungan kerja.

Kelelahan dapat disebabkan oleh aktivitas fisik. Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 2003 dalam Perma 2012 hal 6) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Jadi, kesimpulan dari

pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Ada tiga jenis aktivitas fisik : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat. (Nurmalina, 2011, dalam Perma 2012 hal 7). Aktivitas fisik yang berat salah satunya adalah judo, Judo adalah salah satu cabang olah raga beladiri yang berasal dari jepang dan telah populer di dunia dewasa ini. Olah raga judo diciptakan oleh Prof. Jigoro Kano pada tahun 1882 (Achmad, 2013, hal 1). Sebelum memulai latihan judo, para atlit biasanya melakukan pemanasan untuk melemaskan otot-otot supaya tidak kaku selama 30 menit, disambung dengan latihan fisik yang membuat para atlit merasa kelelahan. Latihan fisik yang berada dalam judo adalah melakukan push up, sit up, skot jump, menggulingkan badan ke depan dan belakang, setelah itu baru masuk ke tahap latih tanding dengan teman sebaya, senior, maupun dengan para pelatih yang sudah profesional.

Olah raga pada malam hari dapat menyebabkan kondisi insomnia, ini dikarenakan setelah melakukan olah raga pada malam hari suhu tubuh akan meningkat dan memerlukan beberapa jam untuk kembali kedalam keadaan suhu yang normal sehingga pikiran merasa tegang yang menyebabkan tidak bisa tidur, selain itu olah raga pada malam hari akan mengakibatkan ketegangan otot setelah melakukan olah raga dan memerlukan beberapa jam untuk kembali rileks. Hal ini diperkuat oleh Rafiudin (2004 dalam Heri, 2012 hal 7 dan 8) bahwa olah raga yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan otot, resiko patah tulang, kehilangan tingkat energi dan dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan ketegangan otot, cedera tulang dan juga bisa menyebabkan insomnia.

Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia tiap tahunnya, tingginya prevalensi penderita insomnia pada remaja – dewasa dimungkinkan karena aktivitas yang tidak teratur (Taruna, 2007 dalam Heri, 2012 hal 3). Dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada perkumpulan futsal “Bintang City” dimana anggotanya terdiri dari 48 orang yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu sebanyak 18 orang berlatih futsal pada sore hari pada pukul 15.00 wib sampai 17.00 wib, sedangkan 30 orang melakukan olah raga futsal pada malam hari yaitu pada pukul 20.00 wib sampai 22.00 wib (Heri, 2012 hal 2). Dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh Heri pada tanggal 12 juli 2011 berdasarkan hasil wawancara dengan 6 orang anggota club futsal di Blimbing Malang diketahui 2 orang tidak mengalami gangguan tidur dan 4 orang mengatakan kadang-kadang mengalami gangguan tidur. (Heri, 2012 hal 3).

Setelah dilakukan wawancara pada hari kamis tanggal 17 oktober 2013 kepada atlit judo JAD Tiang Bendera sebanyak 5 orang, didapatkan hasil 5 orang tersebut mengalami insomnia. Atlit-atlit tersebut mengatakan mengalami insomnia lebih dari 6 bulan, atlit mengalami kesulitan untuk tertidur atau tidak tercapainya tidur dengan nyenyak, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk pada siang hari, tidur hanya 3 jam sehari dan setiap hari merasa kelelahan dan atlit-atlit tersebut sudah terbiasa dengan hal tersebut sehingga menyebabkan terganggunya kegiatan aktivitas dipagi harinya seperti sekolah dan lain-lain. Atlit judo memilih olah raga judo dengan tujuan mempertahankan kebugaran fisik, tetapi studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 5 orang atlit judo menyatakan mengalami insomnia.

Menurut Youngstedt (2008 dalam Heri, 2012 hal 6). dalam penelitiannya pada *exercise science di University of South Carolina* menyatakan hubungan olah raga pada malam hari dan gangguan tidur belum jelas, menurutnya olah raga malam dapat membantu orang yang mengalami insomnia lebih rileks dan mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan tidur. Tapi hubungan antara olah raga pada malam hari dan tidur berbeda dari orang ke orang. Beberapa orang yang melakukan latihan keras sebelum tidur tidak mengalami gangguan tidur sama sekali, bahkan latihan tersebut membuatnya dapat tidur lebih nyenyak, hal ini mungkin berlaku bagi olahragawan yang melakukan olah raga di siang hari /sore.

Dilihat dari segi keperawatan, ini merupakan area keperawatan komunitas dimana kita sebagai perawat harus bisa memberikan masukan bagi masyarakat khususnya orang yang mempunyai kesibukan sangat padat dan tidak punya waktu untuk melakukan olah raga selain pada waktu malam hari, agar olah raga tidak mengganggu pola tidur dan aktivitas dipagi dan siang hari. Dari pendapat yang berbeda-beda tentang olah raga malam di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Insomnia pada Atlit Judo di JAD Tiang Bendera Jakarta Barat Pada Tahun 2013.

## **B. Rumusan Masalah**

Tidur adalah bagian dari ritme biologis tubuh untuk mengembalikan stamina (Siregar, 2011, hal 20). Ada berbagai macam jenis gangguan tidur, salah satunya adalah insomnia. Salah satu penyebab dari sulit tidur (Insomnia) adalah melakukan aktivitas fisik. Ada tiga jenis aktivitas fisik : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat (Nurmalina, 2011, hal 7 dalam Perma 2012). Aktivitas fisik yang berat salah satunya adalah melakukan latihan judo, Aktivitas fisik yang berat seperti latihan judo dapat menimbulkan kelelahan fisik yang mengakibatkan

seseorang mengalami insomnia. Setelah dilakukan wawancara kepada atlit-atlit judo JAD Tiang Bendera sebanyak 5 orang, didapatkan hasil 5 orang tersebut mengalami insomnia. Atlit-atlit tersebut mengatakan mengalami insomnia lebih dari 6 bulan, atlit atlit mengalami kesulitan untuk tertidur, mengantuk pada siang hari dan setiap hari merasa kelelahan.

Berdasarkan fenomena tersebut rumusan masalah penelitiannya yaitu, apakah ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Insomnia pada Atlit Judo di JAD Tiang Bendera Jakarta Barat Pada Tahun 2013.

### **C. Tujuan Penelitian.**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah dapat mengidentifikasi “Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kejadian insomnia pada atlit Judo di JAD Tiang Bendera Jakarta Barat pada tahun 2013.

#### 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Dapat mengidentifikasi aktivitas fisik pada atlit Judo JAD Tiang Bendera Jakarta Barat.
- b. Dapat mengidentifikasi insomnia pada atlit Judo Jad Tiang Bendera Jakarta Barat.
- c. Dapat menganalisa hubungan aktivitas fisik judo dengan insomnia pada atlit Judo Jad Tiang Bendera Jakarta Barat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian bagi:

1. Bagi institusi pendidikan keperawatan, dapat dijadikan bahan penambah pengetahuan bahwa ada pengaruh antara keaktifan fisik atlet judo dengan tingkat kejadian insomnia.
2. Bagi Atlet dan pelatih dapat dijadikan sebagai masukan dan menambah ilmu pengetahuan tentang insomnia.