

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Di era modernisasi ini dimana aktifitas masyarakat semakin padat menyebabkan waktu senggang individu untuk beristirahat dan berolahraga berkurang. Hal ini tentunya sangat berdampak pada kesehatan individu. Banyak individu karena kesibukannya tidak dapat melakukan olahraga di pagi ataupun sore hari dan hanya punya sedikit waktu di malam hari untuk berolahraga, kemudian olahraga di malam hari menjadi pilihan yang tersisa bagi mereka yang memiliki kesibukan yang super padat (Youngstedt, 2008).

Seiring dengan meningkatnya kesibukan individu maka akan mempengaruhi kualitas dan intensitas tidur individu. Salah satu problem yang paling sering dialami adalah insomnia. Insomnia bukanlah suatu penyakit melainkan kesulitan tidur atau terbangun- bangun pada saat kita tidur di malam hari, kemudian penderita merasakan bahwa dirinya kurang cukup waktu tidurnya sehingga berdampak pada aktivitas pada kesehariannya. Proses tidur akan membantu mengistirahatkan seluruh organ tubuh termasuk perbaikan metabolisme otak. Dengan waktu tidur yang cukup maka kita akan merasa segar bugar ketika bangun pagi dan

siap melakukan berbagai aktifitas sepanjang hari dari pagi hingga malam (Firsanti, 2014).

Prevalensi penderita insomnia pada masa remaja-dewasa sangat tinggi di beberapa negara termasuk Indonesia. Penelitian yang dilakukan di Polandia menunjukkan bahwa seperempat orang dewasa (18 tahun keatas) mengalami insomnia, terutama pada wanita 28,1% sedangkan pada pria 18,1% (Kiejna, 2003). Prevalensi penderita insomnia di Sao Jose Do Rio Preto, Brazil sangat tinggi yaitu 32% (Marchi, 2004). Sedangkan 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).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang diidentifikasi dapat mengurangi tingkat insomnia seseorang. Sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga membuat tubuh terasa segar, rileks dan terasa lentur. Akan tetapi tren berolahraga dimalam hari terlihat dengan semakin banyaknya pengunjung tempat- tempat kebugaran.

Kesibukan jam kerja memang memaksa orang untuk memanfaatkan waktu dimalam hari untuk tetap menjaga kesehatan tubuhnya agar tetap bugar. Salah satu olahraga malam yang banyak dilakukan di beberapa kota besar adalah futsal. Futsal adalah permainan mengolah bola yang dilakukan oleh dua tim yang cara permainannya

adalah saling memasukkan bola ke dalam kandang lawan (Muhardjanto, 2008).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sugianto (2012) menunjukkan ada perbedaan antara olahraga sore dengan malam, dimana yang bermain futsal pada sore hari sebagian besar anggota tidak mengalami insomnia, dengan persentasi sebanyak 66,7% (12 responden) dari 18 responden yang menjadi sampel. Ini menunjukkan bahwa olahraga futsal pada sore hari tidak berpengaruh terhadap kondisi insomnia. Sedangkan pada responden yang futsal pada malam hari sebagian besar anggota mengalami insomnia, dengan persentasi sebanyak 72,3% (13 responden) dari 18 responden menjadi sampel. Ini menunjukkan bahwa olahraga futsal pada malam hari berpengaruh terhadap kondisi insomnia. Dari hasil uji analisis Mann-Whitney didapatkan nilai  $U = 78$ , sehingga  $U_u < U_{/2}$  ( $78 < 99$ ). Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan pengaruh olahraga futsal pada sore hari dan olahraga futsal pada malam hari terhadap tingkat insomnia.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah perbedaan olahraga futsal di sore hari dan di malam hari terhadap tingkat insomnia pada anggota klub futsal UMS dan EL- LGE .

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini di tujukan untuk mengetahui tentang perbedaan olahraga sore dan olahraga malam terhadap insomnia.

#### 2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui perbedaan olahraga futsal di sore dan di malam hari terhadap tingkat insomnia.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Ilmu Pengatahuan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang perbedaan olahraga sore dan olahraga malam terhadap insomnia.

#### 2. Bagi Institusi

Temuan-temuan yang dihasilkan dalam penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumbangan pemikiran bagi penentu kebijakan dalam meningkatkan kebugaran jasmani kepada masyarakat dengan berolahraga.

#### 3. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dalam mengatasi insomnia dan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya.

#### 4. Bagi Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat untuk masyarakat untuk mengatasi insomnia sehingga berguna bagi aktifitas hidup sehari-hari.