

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kegiatan sehari-hari sebagai pemenuhan hidupnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat. Pemeliharaan kesehatan dilakukan secara rutin guna mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013 hlm. 139) memaparkan melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Olahraga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Olahraga juga dapat diartikan sebagai latihan, aktivitas fisik, rekreasi, bermain, pendidikan atau sebagai mata pencaharian. Terdapat banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga agar kondisi tubuh tetap bugar salah satunya adalah lari (Hartono, 2010, hlm.51).

Lari merupakan olahraga paling mudah, efisien dan dapat dilakukan tanpa memiliki keahlian khusus, semua orang dari segala usia dapat melakukannya. Oleh karena itu, lari termasuk salah satu olahraga yang paling banyak diminati masyarakat (Ari, 2010). Biasanya masyarakat lebih banyak melakukan olahraga lari di pagi hari dengan alasan meningkatkan kesegaran tubuh, agar merasa lebih bugar dalam menjalankan aktivitas rutin/ kerja, menjaga kesehatan dan lain-lain. Hartono, (2010) mengungkapkan pagi hari merupakan waktu yang tepat untuk melakukan olahraga karena selain kapasitas udara yang masih segar, olahraga pagi juga membantu meningkatkan daya konsentrasi manusia ketika melakukan berbagai aktivitas. Lari di waktu pagi bermanfaat menguatkan jantung,

meningkatkan vitalitas tubuh serta oksigen akan disalurkan ke otak dan seluruh tubuh. Otak menjadi kaya akan oksigen serta pikiran menjadi tenang dan nyaman.

Saleh & Yonas (2014) juga menambahkan bahwa seseorang yang melakukan olahraga di pagi hari akan menjalaninya dengan maksimal dan nyaman sebab pada pagi hari mempunyai udara yang bersih dan terhindar dari polusi kendaraan serta udara mengandung oksigen yang lebih banyak, seseorang akan mendapatkan manfaat sinar matahari yang mengandung vitamin D. Selain itu, di pagi hari seseorang akan melakukan olahraga dengan lebih semangat sebab telah melewati fase pemulihan di malam hari. Berbeda dengan pendapat Janssen & Leblanc (2009) yang mengemukakan bahwa lari pagi juga mempunyai dampak yang kurang baik, ini dikarenakan *minute ventilation*, yang berarti dibutuhkan nafas lebih banyak untuk mendapatkan oksigen yang sama untuk masuk ke dalam tubuh. Berdasarkan pendapat ahli tersebut diketahui manfaat dan dampak olahraga lari yang dilakukan pada pagi hari.

Seiring berkembangnya aktivitas dan keterbatasan waktu melaksanakan lari di pagi hari, timbul inisiatif dari anggota masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga lari di malam hari. Hal ini bertujuan agar badan tetap sehat dan bugar meskipun tidak memiliki waktu berolahraga di pagi dan sore hari. Tren berolahraga pada malam hari kian terlihat karena semakin ramainya pengunjung pada tempat-tempat kebugaran, lapangan futsal, dan lain-lain. Olahraga malam menjadi Virus baru yang mewabah serta mengajak banyak individu dan kelompok untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik baru yang dilakukan di malam hari. Lari malam sendiri menjadi pilihan bagi individu yang memiliki kesibukan super padat sehingga tidak dapat berolahraga di pagi dan sore hari dan hanya memiliki sedikit waktu di malam hari untuk berolahraga (Youngstedt, 2008, hlm. 159). Olahraga lari sebagai salah satu aktivitas fisik yang dapat menunjang tingkat kebugaran seseorang, baik yang dilakukan di pagi maupun malam hari. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani meskipun kekuatan kedua variabel rendah. Desi Ardiyani (2016) bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa dan penelitian.

Adapun manfaat Lari malam bagi kesehatan salah satunya adalah untuk relaksasi otak. Aktivitas fisik pada malam hari juga sangat baik untuk pembentukan otot, di malam hari tubuh mengeluarkan hormon yang membentuk tubuh lebih banyak daripada pagi atau siang hari (Ari, 2010, hlm. 58). Meskipun menyehatkan, lari malam juga mempunyai efek yang tidak baik untuk tubuh dan kesehatan manusia. Hal tersebut berhubungan dengan jam biologis tubuh manusia yaitu ketika larut malam, tubuh manusia akan mengingatkan waktu untuk tidur (Joseph, 2017).

Mengistirahatkan tubuh dengan cara tidur menjadi hal yang normal karena kegiatan tersebut dialami oleh setiap individu, inilah mengapa tidur sendiri menjadi hal yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dianggap sebagai bentuk dari aktivitas sederhana dan tidak memerlukan perhatian lebih. Durasi tidur itu sendiri idealnya antara 7-9 jam per hari tergantung dari kebutuhan dan aktivitas yang telah dilakukan saat itu. Jika durasi tidur terpenuhi dengan baik, maka akan membawa pengaruh positif pada kesehatan. Selama tidur semua fungsi vital tubuh berkurang, tingkat metabolisme diturunkan, sel-sel tubuh yang telah digunakan selama aktivitas diperbaiki, dan energy dipulihkan (John, Sutton, & Webster, 1962:215).

Dengan adanya kegiatan lari di malam hari ini, tentu akan memangkas waktu beristirahat bagi para pelakunya itu sendiri, dimana sebagian jam istirahatnya digunakan untuk berkumpul pada Komunitas-komunitas lari malam hari, seperti melakukan aktivitas lari malam yang telah menjadi rutinitas harian bahkan mingguan. Disisi lain anggota komunitas dan masyarakat itu sendiri membutuhkan waktu untuk berolahraga demi menjaga tingkat kebugarannya. Fenomena dilapangan mengungkapkan kesibukan seseorang dalam pekerjaan ataupun pendidikan setiap harinya, menyebabkan mereka tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik yaitu berolahraga. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat. Hal inilah yang melatarbelakangi masyarakat untuk membentuk komunitas olahraga lari

malam hari. Namun banyak masyarakat yang menentang kegiatan malam hari ini dengan alasan kondisi cuaca, kurangnya keamanan, terganggunya waktu istirahat malam, dan lain – lain.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dengan tingkat kebugaran.
- 2) Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dengan kualitas tidur
- 3) Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan tingkat kebugaran
- 4) Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan kualitas tidur
- 5) Apakah terdapat perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dan lari malam hari dengan tingkat kebugaran
- 6) Apakah terdapat perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dan lari malam hari dengan kualitas tidur

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengidentifikasi pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran dan kualitas tidur pada komunitas lari sebagai berikut:

- 1) Ingin mengetahui hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dengan tingkat kebugaran
- 2) Ingin mengetahui hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dengan kualitas tidur
- 3) Ingin mengetahui hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan tingkat kebugaran

- 4) Ingin mengetahui hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan kualitas tidur
- 5) Ingin mengetahui perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dan lari malam hari dengan tingkat kebugaran
- 6) Ingin mengetahui perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dan lari malam hari dengan kualitas tidur

1.4 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan mengenai masalah yang diteliti. Manfaat penelitian terbagi menjadi manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

- 1) Penelitian dapat memberikan informasi dan menambah wawasan anggota komunitas lari malam terkait hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan pada pagi dan malam hari terhadap tingkat kebugaran dan kualitas tidur.
- 2) Penelitian dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pengaruh aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada Komunitas lari pagi dan malam hari.

1.4.2 Secara Praktik

- 1) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan bisa menjadi pedoman khususnya bagi masyarakat dalam menentukan pilihan waktu untuk berolahraga secara baik dan benar.
- 2) Untuk selalu mengingatkan dan menyadarkan masyarakat akan pentingnya berolahraga dalam rangka menjaga kebugaran diri sendiri untuk mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pedoman untuk pembaca agar senantiasa menjaga kesehatan dan kebugarannya melalui banyak cara, salah satunya dengan bergabung di komunitas – komunitas Olahraga seperti Komunitas lari pagi dan malam hari.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis terdiri atas lima bab. Bab I merupakan pendahuluan yang pada dasarnya mencakup penjelasan dari latar belakang penelitian, identifikasi dan batasan masalah, tujuan penelitian serta manfaat penelitian. Pada bagian latar belakang memaparkan konteks penelitian berupa pemaparan aktivitas fisik lari pagi dan malam hari, menyajikan informasi berdasarkan penelitian terdahulu terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kualitas tidur individu serta memaparkan informasi terkait pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu pagi dan malam hari terhadap kebugaran dan kualitas tidur. Pada bagian latar belakang ditampilkan juga secara ringkas hasil penelusuran literatur terkait teori dan temuan dari peneliti sebelumnya mengenai aktivitas lari pagi dan malam hari. Pada rumusan masalah memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang akan diteliti. Terdapat enam rumusan masalah yang mengindikasikan tujuan penelitian, yakni mengetahui hubungan aktivitas fisik, tingkat kebugaran, dan kualitas tidur komunitas lari pagi dan malam, serta mencari pengaruh variabel aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kualitas tidur pada komunitas lari. Pada tujuan penelitian dikemukakan secara jelas tujuan umum dan khusus dari penelitian. Tujuan penelitian disinkronisasikan dengan rumusan penelitian. Selanjutnya, pada manfaat penelitian memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian yang dilakukan. Manfaat/signifikansi penelitian dapat ditinjau secara teoritis dan praktis. Secara teoritis mengatakan apa yang belum atau kurang diteliti dalam kajian pustaka yang merupakan kontribusi penelitian. Sedangkan secara praktis memberikan gambaran bahwa hasil penelitian dapat memberikan alternatif sudut pandang atau solusi dalam memecahkan masalah di masyarakat terkait perdebatan waktu pelaksanaan aktivitas lari.

Bab II mencakup kajian pustaka yang menyajikan konsep dan teori-teori aktivitas fisik mencakup pengertian, klasifikasi aktivitas fisik, faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dan lari. Pemaparan tentang kebugaran jasmani mencakup pengertian, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, manfaat

kebugaran jasmani. Pemaparan mengenai kualitas tidur mencakup pengertian tidur, tidur NREM, tidur REM, faktor yang mempengaruhi tidur, manfaat tidur dan pengukuran kualitas tidur. Pada kajian pustaka juga dipaparkan penelitian terdahulu yang relevan dengan hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan kualitas tidur, posisi teoritis penelitian yang berkenaan dengan lari pagi dan malam hari. Pada akhir bab kajian pustaka terdapat hipotesis penelitian. Hipotesis yang digunakan adalah hipotesis direktif berdasarkan kajian dan hasil penelitian terdahulu terkait adanya hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran dan kualitas tidur. Selanjutnya, terdapat pula kerangka berfikir yang menerangkan secara ringkas alur penelitian dalam menjawab apakah terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran dan kualitas tidur.

Bab III memuat metode penelitian. Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, memaparkan alur penelitian dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain *cross sectional*. Partisipan dalam penelitian adalah anggota aktif komunitas lari pagi, malam hari dan kelompok yang tidak aktif dalam kegiatan olahraga yang berjumlah 105 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* atas dasar pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrument yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkatan aktivitas fisik, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Bleep test* untuk mengukur tingkat kebugaran subjek penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis Korelasi yaitu *Pearson Product Moment*.

Bab IV memaparkan temuan penelitian dan pembahasan. Temuan penelitian menyajikan analisis data Korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan analisis data *Pearson Product Moment* diketahui sebagian besar subjek penelitian melakukan aktivitas fisik kategori aktif, memiliki tingkat kebugaran dan kualitas tidur kategori baik. Hasil analisis dengan menggunakan uji chi-square diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Hasil

temuan penelitian disajikan gambaran secara umum aktivitas fisik, kebugaran dan kualitas tidur subjek penelitian dalam bentuk angka dan grafik agar memudahkan pembaca memahami hasil penelitian yang telah dilakukan. Pada pembahasan diberikan penjelasan kaitan hasil temuan penelitian dengan kajian pustaka dan disertai dengan hasil penelitian terdahulu guna menguatkan temuan penelitian. Pada bagian terakhir bab IV terdapat keterbatasan penelitian sebagai bentuk evaluasi keseluruhan dan bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya. Keterbatasan pada penelitian ini mencakup keterbatasan pada subjek penelitian, desain penelitian, variabel, dan instrument penelitian.

Bab V memuat kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan penelitian dikemukakan dalam bentuk uraian padat secara ringkas, jelas dan butir demi butir berdasarkan temuan penelitian. Adapun kesimpulan penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan antara aktivitas lari pagi hari dengan tingkat kebugaran. 2) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari terhadap kualitas tidur. 3) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan tingkat kebugaran. 4) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dengan kualitas tidur. 5) Tidak terdapat perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari malam hari dan lari pagi hari dengan tingkat kebugaran. 6) Tidak terdapat perbedaan hubungan antara aktivitas fisik lari pagi hari dan lari malam hari dengan kualitas tidur. Rekomendasi hasil penelitian bagi masyarakat dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran dan kualitas tidur. Masyarakat dapat mempertimbangkan waktu yang baik dalam melaksanakan olahraga lari. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperbaiki keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini mencakup pengambilan subjek penelitian, metode penelitian, variabel, serta pengumpulan data dalam penelitian.