

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi kelelahan individu, semakin rendah sifat istirahatnya. Persyaratan tidur dewasa awal berlangsung dari 7 hingga 9 jam, namun akhirnya menjadi sekitar 6 jam setiap hari karena unsur pergerakan dan aktivitas publik. Hal ini akan mengganggu waktu tidur (Sarfriyanda et al., 2015). Sifat kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor, antara lain kondisi lingkungan, aktivitas fisik, dan gaya hidup, kecenderungan berolahraga merupakan jenis pekerjaan aktif yang dapat mempengaruhi tidur seseorang. (Sulistiyani, 2012).

Pada tahun 2011, 1.508 responden mengikuti survei rutin yang dilakukan oleh National Sleep Foundation sejak sekitar tahun 1991. Responden dibagi menjadi 4 kelompok: 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun, dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengakui bahwa mereka kurang tidur atau jarang tidur pada hari kerja atau sekolah, dengan jumlah yang paling menonjol adalah sekitar 51% pada tahun 1929. (Sulistiyani, 2012)

Kelelahan yang terjadi setelah olahraga membuat seseorang langsung cepat tertidur. Ini juga memperpendek siklus istirahat gelombang lambat, memungkinkan seseorang untuk masuk ke istirahat yang dalam atau tidur nyenyak lebih cepat. Di sisi lain, perilaku merokok juga dapat menyebabkan gangguan istirahat. Hal ini terkait dengan nikotin dalam tembakau, sumber energi bagi otak. Demikian pula, pikiran yang asik dengan efek nikotin memiliki efek mengganggu tidur di malam hari.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk menjaga kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kebugaran, maka kesehatan akan semakin membaik. Kebugaran yang bagus akan membantu aktivitas sehari-hari yang berat maupun ringan (Suharjana, 2013) . Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran bagus akan mampu melakukan aktivitas yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang mempunyai tingkat kebugaran rendah

Pada penelitian ini ditunjukkan pada masyarakat generasi Z, pada generasi Z di era sekarang ini kebanyakan bermalasan-malasan melakukan olahraga dan lebih fokus terhadap gadget ataupun game. Tidak hanya itu dengan pulang nya waktu sekolah yang sore membuat para generasi Z ini tidak bisa menyempatkan waktu nya untuk olahraga yang dimana olahraga ini sangat penting untuk meningkatkan kebugaran yang bisa berdampak pada aktivitas sehari-hari. Dengan adanya gadget, kebanyakan paragenersi Z ini tidur hingga larut malam hingga memiliki kualitas tidur yang buruk dan berdampak pada kesehatan.

Dari pendapat di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Efek dari kualitas tidur yang buruk juga dirasakan oleh banyak orang, antara lain: penurunan kehidupan sehari-hari, kelelahan, kelemahan, tanda-tanda vital yang tidak stabil, penurunan kondisi neuromuscular, proses penyembuhan luka yang tertunda, kekebalan tubuh yang melemah. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada manusia, antara lain stress, depresi, kecemasan, dan kurang konsentrasi.

Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur terhadap tingkat kebugaran. Berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Kebugaran di Kalangan Masyarakat”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam peneliti ini adalah: Apakah terdapat hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran pada generasi milenial?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran pada generasi milenial.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran pada generasi milenial, serta dapat dijadikan bacaan dan sumber pengetahuan bagi penulis

khususnya dan pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya

#### **1.4.2 Secara Praktis**

1. Penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi seluruh pelaku olahraga, mengenai hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran pada generasi milenial
  - 1) Dapat dijadikan sumber pembelajaran yang berkaitan hubungan pola tidur dengan tingkat kebugaran pada generasi milenial (gen z)

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Bab I pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian. Isi dari latar belakang penelitian ini yaitu menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai tentang hubungan pola tidur dengan kebugaran pada kaum milenial (gen z) di Kabupaten Garut. Dengan urutan struktur yang diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi pola tidur yang tidak teratur pada kaum milenial, selanjutnya yaitu rumusan masalah apakah terdapat hubungan pola tidur terhadap kebugaran, serta tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kebugaran pada kaum milenial di Kabupaten Garut, dan untuk manfaat penelitian ini bias dijadikan acuan pengetahuan tentang pola tidur terhadap kebugaran seseorang.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang pola tidur, kebugaran dan generasi milenial (gen z). Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, dimana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotensi bahwa terdapat hubungan pola tidur dengan kebugaran.

Bab III metode penelitian membahas tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian

ini generasi milenial di Kabupaten Garut. Dengan menggunakan instrumen penelitian berupa *angket Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur seseorang. Dan menggunakan analisis data statistik uji korelasi.

Bab IV Hasil dan Temuan Penelitian, bertujuan untuk menjawab permasalahan melalui hasil analisis data. Hubungan motivasi dengan kebugaran. Bab ini juga menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti berisi tingkat motivasi berdasarkan kebugaran Generasi Z.

Bab V Kesimpulan, pada bab ini menjabarkan simpulan, implikasi dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.