

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Saat tidur terjadi berbagai macam proses yang bermanfaat bagi tubuh (Guyton & Hall, 2014). Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal (Ambarwati, 2014). Ukuran baik buruknya berdasarkan atas dua hal yaitu, kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan untuk tetap tidur dan mendapatkan *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM) yang sesuai. Kuantitas tidur merupakan total lamanya waktu tidur (Koizer *et. al.*, 2011). Kondisi tidur malam secara umum rata-rata tujuh jam, dengan peristiwa munculnya *rapid eye movement* (REM) berselingan empat sampai enam kali dengan *non-rapid eye movement* (NREM). Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi beberapa faktor, yaitu penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stimulan, alkohol, diet, merokok, medikasi, motivasi dan stres emosional (Ambarwati, 2014). Jika kurang tidur, maka hari berikutnya beresiko hiperaktif, emosi sulit dikendalikan dan nafsu makan bertambah (Koizer *et. al.*, 2011). Beberapa orang sering terganggu tidurnya. Secara umum 20% sampai 40% orang dewasa mengalami gangguan tidur (Kaplan & Sadock, 2010).

Permasalahan tidur terdapat berbagai peristiwa yang penting, baik secara fisik (tubuh) dan non fisik (rohani). Konsep Islam menjelaskan tidur secara fisik

(tubuh) dalam Al Qur'an terdapat dalam surah Ar Rum : 23, menyatakan bahwa :

يَسْمَعُونَ لِقَوْمٍ لَّا يَأْتِي دَٰلِكَ فِي إِنْ فَضْلِهِ مِنْ وَابْتِغَاؤِكُمْ وَ النَّهَارِ بِاللَّيْلِ مَنَامُكُمْ آيَاتِهِ وَمِنْ

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya, ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari, dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar; terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan." –(QS. Ar Rum :23) (Penerbit: PT. Sygma Examedia Akanleema).

Konsep Islam menjelaskan tidur secara non fisik (rohani) dalam Al Qur'an surah Az Zumar : 42, menyatakan bahwa :

الْمَوْتِ عَلَيْهَا فَضَى الَّتِي فَيُمْسِكُ مَنَامَهَا فِي تَمُتْ لَمْ وَالَّتِي مَوْتَهَا حِينَ الْأَنْفُسَ يَتَوَفَّى اللَّهُ
يَتَفَكَّرُونَ لِقَوْمٍ لَّا يَأْتِي دَٰلِكَ فِي إِنْ مُسَمَّى أَجَلٍ إِلَى الْأُخْرَى وَيُرْسِلُ

"Allah memegang jiwa (ruh manusia) ketika matinya dan (memegang) jiwa yang belum mati di waktu tidurnya; Maka Ia tahanlah jiwa yang telah ia tetapkan kematiannya, dan Dia melepaskan jiwa yang lain (yang tertidur) sampai waktu yang ditentukan (saat kematiannya). Sesungguhnya pada yang demikian itu, terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah, bagi kaum yang berpikir." – (QS. Az Zumar :42) (Penerbit: PT. Sygma Examedia Akanleema).

Kondisi kemampuan tidur sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, fisik (kelelahan, penyakit), gaya hidup dan stres emosional. Stres berakibat adanya gangguan sekresi hormonal atau kinerja tubuh yang terganggu homeostasisnya. Stres dapat mempengaruhi produksi hormon, yaitu epinefrin, *adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dan kortisol (Sherwood, 2009). Kondisi stres dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. Tidur dipengaruhi oleh beberapa hormon, yaitu *adrenocorticotropin hormone* (ACTH), melatonin, serotonin dan

thyroid stimulating hormone (TSH). Hormon-hormon tersebut sebagian besar disekresi oleh kelenjar hipofisis anterior melalui hipotalamus (Sherwood, 2009)

Kondisi stres dapat menimbulkan bahaya bagi tubuh, maka dibutuhkan cara untuk meminimalisir penyebab stres yang dapat menimbulkan gangguan tidur. Melakukan olahraga secara rutin dapat meminimalisir stres sehingga memiliki efek positif pada kualitas tidur (Yang *et al.*, 2012). Berolahraga secara teratur akan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan tidur yang lebih konsisten dibanding yang tidak melakukan olahraga (Islafatun, 2012).

Olahraga yang dapat memberikan efek positif pada kualitas tidur misalnya senam aerobik dan aktivitas yoga. Senam aerobik merupakan bentuk latihan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina (Giriwijoyo, 2013). Menurut Kashefi dan Ramin, 2014 wanita yang melakukan senam aerobik berupa *aerobic low impact* dan *aerobic high impact* selama 8 minggu dapat meningkatkan kualitas tidur. Manfaat dari yoga, yaitu mendapatkan ketenangan batin, menyiagakan tubuh, melancarkan fungsi organ serta melatih pernapasan, mengurangi stres dan depresi (Islafatun, 2012). Yoga dapat meningkatkan kualitas tidur dan telah digunakan sebagai alat mengurangi gangguan kecemasan, kelelahan, insomnia dan depresi (Devi dan Subrahmanyam, 2014). Newton *et. al.* (2014) meneliti perempuan yang melakukan aktivitas yoga selama 12 minggu dapat mengurangi gangguan tidur dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas gerakan yoga. Sanggar Bellina Yogyakarta terdapat berbagai macam aktivitas fisik yaitu, pilates, *bellydance*, zumba, fitness, *body*

shape, body language, aerobik dan yoga. Peserta sanggar Bellina untuk semua aktivitas fisik mencapai 20 sampai 35 orang untuk masing-masing jenis aktivitas fisik. Senam aerobik dan yoga adalah jenis aktivitas fisik yang memiliki peserta terbanyak di sanggar Bellina Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penting diteliti mengenai perbedaan kualitas tidur antara aktivitas yoga dan senam aerobik pada perempuan peserta sanggar senam Bellina Yogyakarta

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada perbedaan kualitas tidur pada perempuan pesenam yoga dan pesenam aerobik peserta sanggar senam Bellina Yogyakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur perempuan pesenam yoga dan pesenam aerobik peserta sanggar senam Bellina Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat, diantaranya :

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi tentang perbedaan kualitas tidur pada perempuan pesenam yoga dan pesenam aerobik peserta sanggar senam

Bellina Yogyakarta.

2. Bagi pendidikan/Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah data mengenai perbedaan kualitas tidur pada perempuan pesenam yoga dan pesenam aerobik peserta sanggar senam Bellina Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelitian, maka didapatkan beberapa artikel dan karya tulis yang terkait, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh V. R. Hariprasad, P. T. Sivakumar, V. Koparde, S. Varambally, J. Thirthalli, M. Varghese, I. V. Basavaraddi, dan B. N. Gangadhar pada tahun 2013 berjudul *Effects of Yoga Intervention on Sleep and Quality-of-Life in Elderly: A Randomized Controlled Trial*. Penelitian menggunakan metode memperlakukan para lansia melakukan senam yoga dengan membagi menjadi tiga kelompok, yang masing masing kelompok memiliki frekuensi yang berbeda. Kelompok pertama melakukan senam yoga setiap hari selama satu bulan, kelompok kedua melakukan senam yoga satu minggu sekali selama tiga bulan dan yang kelompok ketiga melakukan tidak mendapat perlakuan untuk melakukan senam yoga. Hasil penelitian tersebut yaitu, lansia yang melakukan senam yoga dengan frekuensi lebih banyak maka dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kualitas tidurnya menjadi lebih baik. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah subyek, metode dan variabel penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Jefry Mahardika, Joni Haryanto, Abu Bakar dengan judul Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruhan di Babat Lamongan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan keteraturan mengikuti senam lansia dengan pemenuhan kebutuhan tidur di UPT PSLU Pasuruhan di Babat Lamongan. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai yang dikehendaki. Variabel independen penelitian yaitu keteraturan mengikuti senam lansia. Variabel dependen penelitian yaitu pemenuhan kebutuhan tidur lansia berdasarkan kuantitas dan kualitas. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah subyek dan variabel penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Zahra Kashefi, Bahman Mirzaei dan Ramin Shabani pada tahun 2015 yang berjudul *The Effect of Eight Weeks Selected Aerobic Exercise on Sleep Quality on Middle-Aged Non- Athlete Females*. Sampel (responden) pada penelitian tersebut ada wanita paruh baya. Penelitian tersebut menggunakan metode dengan memperlakukan wanita paruh baya yang melakukan senam aerobik 3 kali seminggu selama 8 minggu. Penelitian tersebut menggunakan instrumen penelitian *pittsburgh questionnaire* yang diberikan kepada responden sebelum dan setelah melakukan senam aerobik. Hasil pada penelitian tersebut adalah wanita paruh baya setelah 8 minggu melakukan senam aerobik kualitas tidurnya menjadi baik berdasarkan *pittsburgh questionnaire*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah subyek, metode dan variabel penelitian.

