

**HUBUNGAN FREKUENSI OLAHRAGA FUTSAL PADA MALAM HARI DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA ANGGOTA KING FUTSAL DI CHAMPION FUTSAL
TLOGOMAS KOTA MALANG**

* Dwi Nur Rahmantika PS

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kenedes Malang

ABSTRACT

One sport that is mostly done at night is futsal since it has been a trend for Indonesian urban community. The purpose of this research was to correlate the frequency of futsal exercises in the evening and insomnia. The design of the study was analytical observation with cross sectional study. The samples of this research were 40 King Futsal members. The criteria of the sample of the study were male, age 15-23 years old, do regular exercises a times in 2 recent months, and time allocation is 30 minutes with 15 minutes break. The data were analyzed by using chi-square. The result of the study showed that 37.5% members suffered from insomnia and 62.5 % members did not suffered from insomnia. The result of the analysis showed p-value 0.485 higher than α 0.025. It meant H_0 could be accepted. In other words, there was no correlation of the frequency of futsal exercises in the evening and insomnia to the members of King Futsal in Champion Futsal Tlogomas Malang. Based on this study it was suggested to all futsal members to control the frequency of exercise at night.

Keywords: futsal exercises, insomnia

PENDAHULUAN

Olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga membuat tubuh terasa segar, rileks dan terasa lentur atau tidak kaku. Akan tetapi banyak orang karena kesibukannya tidak sempat melakukan olahraga pagi ataupun sore dan hanya punya sedikit waktu malam untuk berolahraga, olahraga di malam hari merupakan pilihan yg tersisa bagi mereka yg punya kesibukan super padat (Youngstedt, 2008).

Dampak dari jarang dilakukannya olahraga dapat menyebabkan orang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi (penyakit bukan oleh karena infeksi) diantaranya yang terpenting adalah penyakit jantung- pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Akan tetapi banyak orang karena kesibukan dalam budaya modern saat ini, hal ini yang menyebabkan tidak dapat melakukan olahraga pagi ataupun sore dan hanya mempunyai sedikit waktu malam hari untuk berolahraga (Giriwijoyo, 2012).

Olahraga sebaiknya dilakukan pada pagi hari atau siang hari karena kondisi udara pada malam hari berbeda dengan siang hari. Tumbuhan mengeluarkan CO₂ pada malam hari, hal ini berbeda dengan siang hari dimana tumbuhan menyerap CO₂. Kondisi ini menyebabkan udara pada malam hari lebih banyak mengandung gas CO₂. Hal ini secara tidak langsung mempengaruhi sirkulasi udara pada sistem pernafasan manusia. Seseorang akan lebih sedikit memperoleh O₂ bila berkegiatan di malam hari (Cahyono, 2008).

Salah satu olahraga yang banyak dilakukan pada malam hari adalah olahraga futsal, karena telah menjadi trend tersendiri bagi masyarakat Indonesia khususnya masyarakat perkotaan. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke

gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Asmar, 2008).

University of Maryland Medical Center menganjurkan untuk menghindari latihan berat dua jam sebelum waktu tidur. Ketika olahraga berat pada malam hari, tubuh melepaskan adrenalin dan non adrenalin, dua stimulan dalam tubuh yang meningkatkan denyut jantung dan suhu tubuh. Latihan pada tingkat ini dapat menyebabkan orang merasa lebih waspada dan terjaga malam hari sehingga meningkatkan insomnia (Youngstedt S, 2008).

Para ilmuwan di *Henry Ford Center of Sleep Disorder* membuktikan tidur tidak nyenyak, makin sering terbangun di tengah malam risiko hipertensi juga makin meningkat. Selain hipertensi, berbagai penyakit kronis lainnya juga sering dikaitkan dengan riwayat insomnia. Di antaranya yang masih berkaitan dengan hipertensi adalah serangan jantung, lalu diabetes, obesitas (Henford, 2008).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya. Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis (Youngstedt S, 2008). Pada penelitian sebelumnya menurut (Dwi Heri, 2010) tentang hubungan olahraga futsal pada malam hari terhadap insomnia menyatakan bahwa untuk responden yang bermain futsal pada malam hari sebagian besar mengalami tingkat insomnia ringan, yaitu sebanyak 10 orang (55,56%), dan sebanyak 3 orang (16,67%) mengalami tingkat insomnia sedang. Sisanya, responden yang tidak mengalami insomnia sebanyak 5 orang (27,78%). Sedangkan, untuk responden yang bermain futsal pada sore hari sebagian besar

responden tidak mengalami insomnia, yaitu sebanyak 12 orang (66,67%), dibandingkan dengan sisanya sebanyak 6 orang (33,33%) yang mengalami insomnia ringan. Sedangkan

No	Kegiatan futsal	Frekuensi	Presentase (%)
1	Aktif	12	30
2	Tidak aktif	28	70
		40	100

untuk tingkat insomnia sedang, tidak ada responden yang mengalami insomnia sedang.

Berdasarkan studi pendahuluan diketahui dari 10 responden 7 diantaranya

No	Insomnia	Kegiatan Futsal				Total	
		Aktif		Tidak Aktif		F	%
		F	%	F	%		
1	Insomnia	7	17.5	8	20	15	37.5
2	Tidak insomnia	5	12.5	20	50	25	62.5
Jumlah		12	30	28	70	40	100

mengalami insomnia dan sisanya tidak mengalami insomnia. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Olahraga Futsal Pada Malam Hari dengan Kejadian Insomnia Pada Anggota King Futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian secara observasional. Penelitian observasional ini dengan menggunakan *chi square* Desain *chi square* termasuk dalam desain penelitian observasional analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota futsal yang melakukan olahraga futsal pada malam hari yang berjumlah 40 orang. Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner.

Penelitian akan dilaksanakan bulan februari 2017, dan akan dilaksanakan di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang.

HASIL PENELITIAN

Frekuensi Keaktifan Futsal Pada Malam Hari

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi keaktifan futsal pada malam hari pada anggota king futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden diketahui 12 responden (30%) aktif bermain futsal pada malam hari dan 28 responden (70%) tidak aktif dalam bermain futsal pada malam hari.

Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Olahraga Futsal Pada Malam Hari Dengan Kejadian Insomnia Pada Anggota King Futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang.

Tabel 5.5 Tabulasi Silang antara kegiatan futsal pada Malam Hari dengan Kejadian Insomnia pada anggota king futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang

Berdasarkan tabel 5.5 dari 40 responden di dapatkan data responden dengan kegiatan aktif melakukan futsal pada malam hari sebanyak 7 responden (17,5%) mengalami insomnia dan tidak mengalami insomnia sebanyak 5 responden (12,5%) sedangkan anggota king futsal yang tidak aktif melakukan futsal pada malam hari sebanyak 8 responden (20%) dan anggota king futsal yang tidak mengalami insomnia sebanyak 20 responden (50%).

Analisis hubungan frekuensi olahraga futsal pada malam hari dengan kejadian insomnia pada anggota king futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang.

Tabel 5.6 hasil uji *chi square*

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.506 ^a	10	.485
Likelihood Ratio	10.455	10	.402
Linear-by-Linear Association	3.426	1	.064
N of Valid Cases	40		

a. 20 cells (90.9%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .23.

Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai p value sebesar 0,485, karena p value lebih besar dari 0,025 maka H0 diterima yang artinya tidak ada hubungan frekuensi olahraga futsal pada malam hari dengan kejadian insomnia pada anggota king futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.4 sebanyak 12 anggota king futsal (30%) aktif melakukan futsal pada malam hari dan 28 anggota king futsal (70%) tidak aktif melakukan futsal pada malam. Menurut Rafiudin, 2005, setelah melakukan olahraga pada malam hari suhu tubuh akan meningkat dan memerlukan beberapa jam untuk kembali ke dalam keadaan suhu yang normal sehingga pikiran merasa tegang yang menyebabkan tidak bisa tidur, selain itu olahraga pada malam hari akan mengakibatkan ketegangan otot setelah melakukan olahraga dan memerlukan beberapa jam untuk kembali rileks. Olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan otot, risiko patah tulang, kehilangan tingkat energi

dan dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan ketegangan otot, cedera tulang.

Menurut peneliti, responden yang melakukan olahraga futsal pada malam hari minimal sekali dalam seminggu tidak menderita insomnia dikarenakan tidak ada masalah dengan gangguan tidurnya sama sekali, demikian pula dengan anggota king futsal yang sering melakukan olahraga futsal pada malam hari tidak mengalami insomnia dikarenakan setelah melakukan olahraga futsal anggota king futsal merasa rileks setelah melakukan olahraga futsal.

Dari hasil setelah dilakukan analisa data dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil p value sebesar 0,485. Berdasarkan hasil tersebut H0 diterima yang artinya tidak ada hubungan olahraga futsal ada malam hari dengan kejadian insomnia pada anggota King Futsal di Champion Futsal Tlogomas Kota Malang. Dari pernyataan tersebut sesuai dengan fakta, anggota king futsal yang aktif dan tidak aktif dalam melakukan olahraga futsal pada malam hari tidak mengalami insomnia.

Hal tersebut dikarenakan responden tidak mengalami insomnia dikarenakan setelah melakukan olahraga futsal pada malam hari merasa lelah dan bisa tidur dengan nyenyak.

Menurut peneliti ada beberapa penyebab mengapa keaktifan dalam olahraga futsal pada malam hari tidak menyebabkan insomnia diantaranya responden merasa rileks yang menyebabkan tidurnya menjadi nyenyak karena Hal ini dikarenakan olahraga futsal pada hari dapat membuat tubuh menjadi bugar dan otot-otot menjadi rilek kembali sehabis latihan, dimana saat tidur pikiran dan otot-otot akan saling merangsang. Dilain sisi kelelahan akan mengurangi irama kerja otot, demikian juga diwaktu istirahat, sehingga semua ini akan menurunkan kegiatan dalam korteks, menurunnya aktivitas didalam korteks akan membiarkan otot-otot menjadi semakin rileks.

KESIMPULAN

1. Frekuensi olahraga futsal pada malam hari (30%) aktif bermain futsal pada malam

- hari dan (70%) tidak aktif dalam bermain futsal pada malam hari.
- Kejadian insomnia setelah melakukan olahraga futsal pada malam hari diketahui (37,5%) mengalami insomnia dan (62,5%) tidak mengalami insomnia.
 - Tidak ada hubungan olahraga futsal pada malam hari dengan kejadian insomnia pada anggota King futsal di Champion Tlogomas Kota Malang didukung dengan hasil uji *chi square* didapatkan nilai *p* value 0,485 yang artinya $>$ dari 0,025.

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada para pembaca khususnya untuk yang sering melakukan olahraga futsal pada malam hari mengetahui frekuensi olahraga yang cukup pada malam hari.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memahami riset penelitian, khususnya tentang insomnia dan frekuensi olahraga futsal pada malam hari.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai bahan pustaka dan bahan ajar dalam proses belajar- mengajar sehingga bisa berguna untuk menambah wawasan.

4. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan menjadi usaha promotif dan informasi dan dapat diaplikasikan secara berkala oleh instansi kesehatan khususnya tentang hubungan frekuensi olahraga futsal pada malam hari dengan kejadian insomnia.

5. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan memberikan promosi kesehatan tentang hubungan frekuensi olahraga futsal pada malam hari dengan kejadian insomnia.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian pendekatan praktek*. Edisi revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.

Dharma, K. K. 2011. *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta : Trans Infomedia

Halim, S. 2009. *1 Hari Pintar Futsal*. Yogyakarta : Media Presido.

Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Konsep dan Aplikasi Kebutuhan dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika

DAFTAR PUSTAKA