

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap makhluk hidup terutama manusia pasti membutuhkan waktu untuk beristirahat dari kesibukan aktivitas selama seharian penuh yang menguras cukup banyak energi. Untuk memenuhi kebutuhan dasar dan kelangsungan hidupnya, oleh karena itu salah satu kebutuhan hidup tersebut adalah tidur. Tidur memiliki hubungan antara kesehatan dan kualitas hidup. Jumlah waktu tidur yang dibutuhkan manusia sekitar 6-8 jam pada umumnya.

Saat ini pemenuhan kebutuhan tidur manusia mengalami gangguan atau perubahan akibat banyaknya aktivitas yang harus diselesaikan berupa aktivitas kerja kantor, tugas sekolah, atau sibuk bermain *gadget*. Terlebih pada masa pandemi ini yang sudah berlangsung lebih dari setahun ini memiliki efek secara tidak langsung yang dirasakan oleh semua manusia terlebih pada anak usia remaja yaitu kurangnya kebutuhan waktu tidur dikarenakan lebih sering begadang melakukan aktivitas bermain game atau *gadget*, pergi keluar dan sebagainya hingga larut malam. Hal ini berkaitan dengan adanya sekolah secara *online* dimana anak pada usia remaja yang bersekolah atau kuliah merasa ketika belajar secara *online* mereka tidak perlu lagi harus bangun lebih pagi dan bisa bersantai-santai berbeda dengan halnya ketika

sekolah secara tatap muka langsung mereka dipastikan tidur lebih awal dan bangun pagi sehingga kebutuhan tidur mereka tercukupi dan badan terasa segar.

Ketika kebutuhan tidur tidak tercukupi maka banyak akibat dari hal tersebut, untuk dalam waktu jangka pendek seperti ketika menjalani aktivitas badan menjadi lelah, letih, lesu, lemas dan kurang fokus atau hilangnya konsentrasi. Sedangkan untuk jangka panjang seperti resiko terkena penyakit hipertensi, tekanan darah, serangan jantung, diabetes, serta imun dapat melemah. Selain itu kurang tidur dapat menyebabkan menurunnya performa atlet ketika berlatih maupun sedang bertanding serta menurunnya kebugaran jasmani atlet tersebut. Oleh karena itu hal ini harus dihindari tidak hanya oleh atlet melainkan semua orang agar memiliki kualitas hidup yang baik serta hidup yang sehat. Maka diperlukan usaha untuk mengurangi tingkat kelelahan dengan melaksanakan program *recovery* pada atlet atau pemain yang bersangkutan.

Tidur telah diketahui membantu tubuh *recovery* atau memulihkan dari cedera atau aktivitas fisik dan mental selama terjaga. Tidur berperan dalam homeostasis seluler dan pemeliharaan fungsi. Tidur juga berperan penting untuk fungsi endokrin dan imun tubuh. Oleh karena itu, kebutuhan tidur dan *recovery* saling berkaitan dan memiliki satu kesatuan yang bermanfaat bagi tubuh manusia apabila tercukupi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari terlebih lagi pada atlet.

Recovery atau pemulihan merupakan metode setiap orang ketika sudah lelah melakukan sesuatu kegiatan. *Recovery* terbagi menjadi dua yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif. *Recovery* yang baik dan benar dilakukan seperti istirahat dan tidur

cukup serta asupan gizi atau nutrisi tercukupi. Adapun manfaat dari *recovery* yang tercukupi seperti mengembalikan energi, tubuh menjadi rileks, kebugaran jasmani segar, meningkatkan kepercayaan diri serta terlebih lagi bagi atlet yaitu performanya tidak menurun bahkan meningkat ketika berlatih dan bertanding.

Berdasarkan pembicaraan dengan pelatih futsal UNJ, saat ini terjadi penurunan performa atlet baik dari segi jasmani, rohani maupun psikis, hal ini disebabkan banyaknya atlet yang kurang dalam waktu tidurnya.

Kebutuhan tidur terbilang *urgency* untuk pelatih dan atlet, sehingga ini yang membuat saya memikirkan hal untuk meneliti mengenai hubungan pola tidur terhadap *recovery* pada anggota KOP futsal UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- 1) Aktivitas yang padat menyebabkan pemenuhan kebutuhan tidur manusia mengalami gangguan atau perubahan.
- 2) Belum diketahui mahasiswa yang memiliki gangguan tidur dan *recovery* nya tercukupi
- 3) Kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur menyebabkan aktivitas fisik mudah lelah.
- 4) Tubuh yang tidak mendapatkan *recovery* yang cukup serta pengembalian energi yang prima, berakibat pada performa yang rendah, daya konsentrasi yang lemah dan tubuh kurang bugar ketika melanjutkan aktifitas selanjutnya.

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah yang dikemukakan diatas, agar penelitian dapat dilakukan secara lebih mendalam dan terarah, maka peneliti perlu memberi batasan masalah penelitian. Penelitian ini hanya akan membahas tentang pola tidur dan *recovery* pada anggota KOP Futsal UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

Apakah terdapat hubungan pola tidur terhadap *recovery* pada anggota KOP futsal UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan hasil yang bermanfaat, diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

- a. Mengetahui hubungan pola tidur terhadap *recovery* pada anggota KOP futsal UNJ.
- b. Hasil penelitian dapat dipakai sebagai bahan rujukan untuk peneliti-peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui lebih lanjut tentang gambaran hubungan pola tidur terhadap *recovery*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat umum, yaitu agar dapat memperoleh edukasi dan informasi mengenai pentingnya pola tidur kaitannya dengan *recovery*.
- b. Bagi anggota KOP futsal UNJ, yaitu mengetahui pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur dan *recovery*, mengetahui efek yang dialami akibat kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur. Serta menjadi tolak ukur pelatih untuk menentukan program yang akan dijalankan ketika berlatih dan dapat menjadi acuan untuk bertanding dalam hal prestasi.