

**PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA  
KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH**

E-Journal

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Arif Hidayat Suwarna  
11603141041

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JANUARI 2016**

## PENGESAHAN

E-Journal yang berjudul “Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih” yang disusun oleh Arif Hidayat Suwana, NIM 11603141041 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

Yogyakarta, Januari 2016

Dosen Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M.Kes.  
NIP 19820605 200501 1 002

Reviewer,



Dr. dr. Rachmah L. Ambardini  
NIP 19710128 200003 2 001



## PERBEDAAN POLA TIDUR ANTARA KELOMPOK TERLATIH DAN TIDAK TERLATIH

Oleh: Arif Hidayat Suwarna, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. [arifsuwarna@gmail.com](mailto:arifsuwarna@gmail.com)

### Abstrak

Faktor keterlatihan berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. Penelitian ini merupakan penelitian *ex-post-facto* menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu kompleks Tarakanita dan ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu responden dari ibu-ibu kompleks Tarakanita dipilih yang tidak aktif berolahraga, sedangkan responden dari ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dipilih yang rutin senam setidaknya tiga kali dalam seminggu. Total sampel sebanyak 33 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan syarat uji-t berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pola tidur kelompok terlatih yaitu ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dan pola tidur kelompok tidak terlatih yaitu ibu-ibu kompleks Tarakanita dengan hasil bahwa pola tidur ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* lebih baik dari ibu-ibu kompleks Tarakanita. Hasil tersebut ditunjukkan dengan t hitung sebesar 3,468 dan  $p = 0,002$ , *mean* yang diperoleh ibu-ibu kompleks Tarakanita sebesar 94,00, sedangkan *mean* yang lebih tinggi dimiliki oleh ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* sebesar = 104,75. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan kelompok tidak terlatih.

Kata Kunci: Pola tidur dan tingkat keterlatihan.

## **SLEEPING PATTERN DIFFERENCE BETWEEN THE TRAINED GROUP AND THE UNTRAINED GROUP**

By: Arif Hidayat Suwarna , Sport Science , Health Education and Recreation , Faculty of Sport Science , Yogyakarta State University. [arifsuwarna@gmail.com](mailto:arifsuwarna@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Factors of trained involved someone's sleeping pattern. The research aimed in figuring out the sleeping pattern difference between the trained group and the untrained group.*

*The research was an ex-post-facto study with survey method and the data collection was done by using questionnaire. The research population was the mothers in Tarakanita and the aerobics female members at The Sahid Rich Yogyakarta Hotel. The sampling was using purposive sampling of respondents with the mothers from Tarakanita were selected as those who were inactive in exercise, while the respondents from the aerobics female members of The Sahid Rich Yogyakarta Hotel were chosen as those who regularly exercise at least three times a week. The total sample was for about 33 persons. The data analysis techniques were using t-test with the t-test requirements in the form of test for normality and homogeneity test.*

*The results showed the significant sleeping pattern differences between the trained group of the aerobics female members of The Sahid Rich Yogyakarta Hotel and the untrained group of the mothers at Tarakanita with the result that the sleeping pattern of the aerobic female members of The Sahid Rich Yogyakarta Hotel was better than the mothers at Tarakanita complex. The results were shown by the score of t count was equal to 3.468 and  $p = 0.002$ . The mean score gained by the mothers at Tarakanita complex was at 94.00, while the aerobics female members of The Sahid Rich Yogyakarta Hotel was higher at 104.75. Based on these results, it could be said that there were differences in sleeping pattern between the trained group and the untrained group.*

*Keywords: Sleeping pattern and trained levels*

Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M.Kes.  
NIP 19820605 200501 1 002

Yogyakarta, Januari 2016  
Mahasiswa,



Arif Hidayat Suwarna  
NIM 11603141041

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak lepas dari kesibukan dalam menjalani kesehariannya. Berbagai aktivitas dilakukan baik dari golongan sosial bawah, menengah, ataupun golongan sosial tingkat atas. Keseharian yang dijalani terkadang membuat banyak orang melalaikan kondisi fisiknya. Padahal dengan kondisi fisik yang prima dan bugar dapat mengangkat serta menunjang kehidupan sosial orang itu sendiri. Pola hidup pegawai kantoran misalnya. Pekerjaan yang banyak dihabiskan di dalam ruangan dengan sedikit aktivitas gerak yang terjadi tentu menjadi rahasia umum dan menjadi kendala bagi yang tidak bisa menyempatkan untuk berolahraga secara teratur. Suharjana (2013: iii) mengatakan bahwa olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan secara kontinyu satu minggu tiga kali, dengan waktu latihan antara 20-60 menit untuk setiap kali olahraga. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh manusia, kita ketahui bahwa kebugaraan itu memiliki definisi sebagai kemampuan fisik yang optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan masih sanggup untuk melanjutkan aktivitas ringan lainnya.

Masyarakat modern masih banyak yang menyepelkan kesehatan dengan melakukan gaya hidup yang tidak sehat. Remaja yang terlihat banyak menghabiskan waktu malam dengan begadang baik di pinggir jalan atau di kafe. Tingkat kesadaran masyarakat yang mulai berkurang seiring perkembangan zaman diperparah dengan perilaku orang dewasa dan bahkan orang tua dengan mencotohkan hal-hal negatif berupa pola hidup kurang sehat seperti merokok, minum minuman beralkohol, menghabiskan waktu malam di diskotik dan masih banyak hal lain gaya hidup yang secara langsung ataupun tidak ditiru oleh orang-orang di sekitar terutama remaja yang masih dalam pencarian jati diri. Gaya

hidup tersebut tentunya berdampak negatif bagi kesehatan dan kebugaran fisik dan mental seseorang.

Pada tahun 2004 ketika penduduk Indonesia berjumlah 238,452 juta, ada sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami insomnia atau sekitar 11,7 %. Data tersebut berdasarkan riset internasional yang dilakukan *US Cencus Bureau* (Vera Farah, 2010). Gangguan tidur seperti insomnia dapat memberikan dampak negatif seperti lebih mudah depresi, memberikan kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, dan menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup.

Sadoso Sumardjuno (1996: 10) mengatakan bahwa dari hasil penelitian psikologis, ternyata orang yang kapasitas aerobiknya baik merasa badannya segar, bugar, enak, dan kepercayaan diri menjadi lebih besar. Selain itu latihan-latihan aerobik sangat bermanfaat dalam pengobatan penderita depresi. Latihan aerobik yang teratur menyebabkan yang bersangkutan merasa selalu senang dan gembira, tidurnya akan lebih baik dan memiliki energi lebih banyak.

Banyak cara yang dapat dilakukan sebagai usaha untuk menjaga kondisi fisik tetap bugar. Berbagai variasi latihan seperti berenang, *jogging*, dan senam aerobik adalah beberapa contohnya. Tubuh manusia didesain untuk selalu bergerak sehingga sangat dianjurkan untuk rajin olahraga. Ketika otot dan rangka tubuh bergerak, denyut jantung akan meningkat sehingga darah beserta oksigen dan nutrisi yang dibawanya akan terdistribusi dengan baik. Mekanisme ini tidak terjadi jika tubuh tidak olahraga.

Terganggunya distribusi oksigen paling berdampak pada otot, yang menyebabkan rasa pegal-pegal di seluruh tubuh. Otot akan terasa kaku-kaku saat kekurangan oksigen, yang memang berfungsi menjaga fleksibilitas atau kelenturan otot. Selain itu, kekurangan oksigen juga menyebabkan kerja otak tidak maksimal sehingga mudah pusing

dan susah menjaga konsentrasi. Otak yang ukurannya hanya 2 % dari total massa tubuh dikenal sangat rakus, sebab konsumsi oksigennya mencapai 20 % kebutuhan total tubuh. Pengaruhnya terhadap sistem saraf, tidak bergerak seharian saja akan menyebabkan bagian-bagian tertentu dari tubuh mengalami tekanan yang konstan sepanjang hari. Akibatnya terjadi gangguan saraf di bagian tersebut dan memicu berbagai keluhan ringan seperti nyeri dan kesemutan.

Tidak bergerak dan berolahraga juga akan berdampak pada distribusi cairan limfe. Tidak seperti darah yang memiliki jantung sebagai pemompanya, limfe sangat tergantung pada gerakan otot untuk bisa didistribusikan ke berbagai jaringan tubuh. Padahal cairan limfe yang diproduksi oleh suatu kelenjar tanpa saluran (*ductless*) ini merupakan bagian dari sistem imun atau kekebalan tubuh. Dampaknya tentu saja kekebalan tubuh akan menurun, sehingga mudah terserang penyakit terutama jika sedang musim flu.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *University of Hong Kong* pernah mengungkap dampak jangka panjang dari tidak pernah berolahraga tidak kalah bahayanya dengan merokok. Penelitian yang dilakukan tahun 2004 itu menyebut, 20 % penyebab kematian orang dewasa berusia 35 tahun ke atas adalah kurang olahraga.

Resiko kanker pada pria meningkat 45 % akibat tidak pernah berolahraga, sementara pada wanita peningkatannya lebih kecil yakni 28 %. Resiko gangguan pernapasan yang berhubungan dengan kesehatan paru-paru juga meningkat sebesar 92 % pada pria dan 75 % pada wanita. Serangan jantung termasuk resiko jangka panjang yang meningkat jika tidak pernah berolahraga. Pada pria peningkatannya 52 %, sementara pada wanita sebanyak 28 %.

Meski tidak selalu memberikan dampak yang sama pada setiap orang, gaya hidup kurang berolahraga sering memberikan ciri khusus pada penampilan

seseorang. Tanda-tanda yang paling mudah dikenali adalah tubuh gemuk dan bergelambir karena kelebihan lemak.

Kurang olahraga juga menyebabkan wajah seseorang cenderung tampak lesu, letih sepanjang hari dan kurang bergairah. Karena kurang olahraga juga memicu gangguan tidur, pada pagi hari orang itu pasti sering mengeluh masih mengantuk karena semalam tidurnya tidak nyenyak (Uyung Pramudiarja, 2015). Banyak yang belum menyadari bahwa dengan tubuh yang sehat orang dapat memiliki pola tidur yang baik.

Salah satu manfaat dari tubuh yang sehat dengan berolahraga teratur adalah dapat memiliki pola tidur yang baik, sehingga mampu mengurangi berbagai masalah tidur dan dapat tidur dengan nyenyak dan pulas. Tracey Kelly (2005: 6) mengatakan bahwa olahraga secara teratur penting untuk menciptakan tidur yang berkualitas. Tanpa olahraga, fisik tidak akan cukup lelah untuk beristirahat dengan baik di malam hari.

Di sini penulis ingin mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada ibu-ibu di daerah Santren, Catur Tunggal, kabupaten Sleman, tepatnya di kompleks Tarakanita. Diketahui terdapat keluhan gangguan tidur yang dialami ibu-ibu di daerah tersebut. Dalam hal ini, penulis menggolongkan ibu-ibu kompleks Tarakanita untuk menjadi responden kelompok yang tidak terlatih, sedangkan kelompok yang terlatih penulis memilih *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dengan pertimbangan kegiatan senam aerobik yang rutin dilakukan enam kali dalam seminggu memenuhi kriteria olahraga teratur. Definisi operasional variabel *independent* dalam penelitian ini adalah ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* yang rutin melakukan latihan setidaknya tiga kali dalam seminggu dan telah melakukan latihan di atas dua bulan dan kelompok ibu-ibu

komplek Tarakanita yang memiliki kriteria tidak aktif berolahraga. Definisi operasional variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah kualitas tidur seseorang yang digambarkan melalui skor dari angket yang dikonversikan dalam kategori tertentu. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan pola tidur antara kelompok terlatih dan tidak terlatih.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian perbedaan pola tidur antara yang terlatih dan tidak terlatih ini merupakan penelitian *ex-post-facto*. *Ex-post-facto* adalah penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi yang kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode survei berbentuk angket.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2015 di kompleks Tarakanita Jl. Gejayan Catur Tunggal X, Sleman DIY dan di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* yang beralamatkan di jalan Magelang km 6 No. 18, Kutupatran Yogyakarta pada tanggal 26 Agustus 2015.

### **Target/Subjek Penelitian**

Sampel dalam penelitian ini yaitu *member* di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dan ibu-ibu kompleks Tarakanita. Cara pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi *member* di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* untuk pertimbangan dalam pengambilan sampel

yaitu *member* senam aerobik yang telah aktif latihan senam setidaknya tiga kali dalam seminggu selama minimal dua bulan. Terkumpul sebanyak 16 orang responden dari *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Syarat-syarat yang harus dipenuhi ibu-ibu kompleks Tarakanita untuk pertimbangan dalam pengambilan sampel yaitu ibu-ibu Tarakanita yang tidak aktif olahraga. Terkumpul sebanyak 17 orang responden dari ibu-ibu kompleks Tarakanita. Total sampel sebanyak 33 orang responden.

### **Prosedur**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian berupa survei. Prosedur penelitian yaitu responden melakukan pengisian data pada angket yang telah disediakan kemudian diberikan kepada yang telah memenuhi kriteria sebagai responden dalam penelitian dan telah bersedia menjadi sampel. Setelah itu sampel mengisi pernyataan dengan opsi yang telah diberikan dalam angket.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dari Ferlin Herliati (2006) yang harus diisi oleh responden. Angket disajikan dalam bentuk tertutup kemudian dijawab langsung oleh responden. Jawaban diberikan dengan tanda *check list* ( $\surd$ ) pada lembar jawaban yang sudah disediakan dan khusus kolom dengan menuliskan angka-angka dari jumlah yang tersedia. Butir pernyataan-pernyataan diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sering Sekali (SS), Sering (S), Kadang-Kadang (KK), Jarang Sekali (JS), Tidak Pernah (TP).

**Tabel 1. Nilai Butir Pernyataan**

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal
Sering Sekali	5
Sering	4
Kadang-Kadang	3
Jarang Sekali	2
Tidak Pernah	1

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data berupa angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. Suharsimi Arikunto (2002: 86) mengatakan survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung untuk memecahkan masalah dan juga bermaksud untuk menentukan kesamaan status dengan cara membandingkannya dengan standar yang sudah ditemukan. Survei bertujuan untuk memantapkan atau mempertajam suatu rencana penelitian.

### Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dari proses pengujian data setelah dilakukannya terhadap pengumpulan data melalui kuesioner penelitian yang tentunya disesuaikan dengan tujuan dari riset yang dilakukan. Teknik analisis kuantitatif yang digunakan adalah uji-t dengan bantuan aplikasi *SPSS 17.0 version for windows*. Adapun prasyarat uji-t yang telah terpenuhi adalah sebagai berikut:

#### 1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*.

Dari hasil perhitungan uji normalitas sebaran variabel pola tidur kelompok tidak terlatih diperoleh poin

kolmogorov-smirnov sebesar 0,553 dengan  $p = 0,920$ . Dikarenakan nilai  $p > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi dengan frekuensi harapan yang berarti data pola tidur kelompok tidak terlatih berdistribusi normal.

Hasil perhitungan uji normalitas sebaran variabel pola tidur kelompok terlatih diperoleh poin kolmogorov-smirnov sebesar 0,521 dengan  $p = 0,949$ . Dikarenakan nilai  $p > 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan frekuensi observasi dengan frekuensi harapan yang berarti data pola tidur kelompok terlatih berdistribusi normal.

**Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sebaran**

No.	Distribusi Data Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Kesimpulan
		hitung	p (sig.)	
1.	Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih	0,553	0,920	Normal
2.	Poa Tidur Kelompok Terlatih	0,521	0,949	Normal

#### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai dari signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua kelompok data adalah sama.

Uji homogenitas varians dimaksudkan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil dari populasi berasal dari varians yang sama dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan satu sama lain. Tes statistik

yang digunakan adalah uji F, yaitu dengan membandingkan varians terbesar dan varians terkecil.

Seluruh proses perhitungan diselesaikan dengan bantuan program SPSS 17.0 version for windows. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai F hitung terlihat pada Tabel 3.

**Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sebaran**

Data yang Diuji	F		Kesimpulan
	F hitung	p (sig.)	
Pola Tidur Kelompok Terlatih dan \Tidak Terlatih	0,941	0,340	Homogen

Dari Tabel 6, diketahui bahwa F hitung tidak signifikan pada taraf signifikansi 5 %. Karena  $p > 0,05$  dapat disimpulkan tidak ada perbedaan varians data pola tidur antara kedua variabel.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Subjek penelitian ini berjumlah 33 orang yang terdiri dari 17 orang dari kelompok ibu-ibu komplek Tarakanita dan 16 dari kelompok ibu-ibu member senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Teknik sampel yang digunakan berupa *purposive sampling*. Sampel yang mengisi angket diharuskan memiliki kriteria tertentu. Bagi subjek dari kelompok ibu-ibu komplek Tarakanita dipilih yang memiliki kriteria tidak aktif berolahraga, sedangkan dari kelompok ibu-ibu member senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* dipilih yang rutin melakukan senam aerobik setidaknya tiga kali dalam seminggu. Berikut disajikan deskripsi data dari kelompok terlatih dan tidak terlatih.

**a. Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih**

Dari hasil analisis dengan bantuan program SPSS diperoleh skor terendah 71 dan skor tertinggi 113, dengan mean sebesar 94,000 dan standar deviasi =  $\pm 10,112$ . Skor mean tersebut berada pada interval kelas 66 s.d. 102 kategori Cukup Baik. Dapat disimpulkan bahwa pola tidur kelompok tidak terlatih dikategorikan cukup baik.

**Tabel 4. Frekuensi Skor Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih**

Nilai	Interval Skor	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Kategori
1.	103 s.d. 140	2	11,8	Baik
2.	66 s.d. 102	15	88,2	Cukup Baik
3.	28 s.d. 65	0	0	Kurang Baik
Jumlah		17	100,0	

Dari Tabel 4, secara visual dapat dibuat histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Pola Tidur Kelompok Tidak Terlatih

**b. Pola Tidur Kelompok Terlatih**

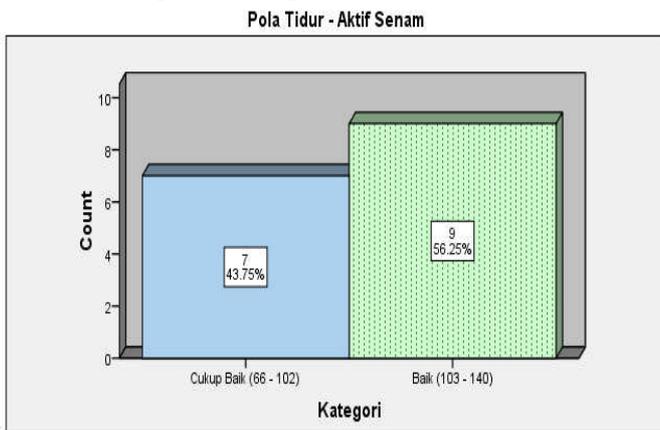
Dari hasil analisis dengan bantuan program SPSS diperoleh skor terendah 90 dan skor tertinggi 118, dengan mean sebesar 104,750 dan deviasi standar = 7,389. Skor mean tersebut berada pada interval kelas 103 s.d. 140 kategori Baik.

Dapat disimpulkan bahwa pola tidur kelompok terlatih dikategorikan baik.

**Tabel 5. Frekuensi Skor Pola Tidur Kelompok Terlatih**

Nilai	Interval Skor	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Kategori
1.	103 s.d. 140	9	56,3	Baik
2.	66 s.d. 102	7	43,8	Cukup Baik
3.	28 s.d. 65	0	0	Kurang Baik
Jumlah		16	100,0	

Dari Tabel 5 secara visual dapat dibuat histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Pola Tidur Kelompok Terlatih

### c. Hasil Perhitungan Uji-t

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-t**

Sumber	df	t hitung	p (sig.)	Kesimpulan
Pola tidur	31	3,468	0,002	Signifikan

Dari hasil perhitungan seperti yang tercantum pada tabel 6, diperoleh hasil t hitung sebesar 3,468 dan  $p = 0,002$ . Dikarenakan  $p$  lebih kecil dari 0,05 atau 5 % maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pola tidur kelompok terlatih dan tidak terlatih. Dilihat dari mean yang diperoleh

kelompok tidak terlatih sebesar 94,00, sedangkan mean kelompok terlatih sebesar = 104,75. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pola tidur kelompok terlatih lebih baik dari pola tidur kelompok tidak terlatih.

Berdasarkan analisis data terdapat perbedaan yang signifikan antara pola tidur kelompok terlatih dan tidak terlatih. Hasil tersebut ditunjukkan dengan t hitung sebesar 3,468 dan  $p = 0,002$ . Dikarenakan  $p$  lebih kecil dari 0,05 atau 5 % maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pola tidur dari kedua kelompok.. *Mean* yang diperoleh kelompok tidak terlatih sebesar 94,00 dengan kategori cukup baik, sedangkan *mean* yang lebih tinggi dimiliki oleh kelompok terlatih sebesar = 104,75 dengan kategori baik.

Dari *mean* yang didapatkan dari dua kelompok tersebut menunjukkan bahwa skor kelompok terlatih lebih tinggi dari skor kelompok tidak terlatih. Hasil tersebut yang menunjukkan bahwa pola tidur kelompok terlatih lebih baik dari kelompok tidak terlatih. Hal ini tidak lepas dari aktivitas fisik berupa latihan rutin senam aerobik yang dilakukan ibu-ibu *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel*. Selain itu tingkat sosial dan ekonomi yang tergolong lebih tinggi mampu menunjang kualitas hidup yang lebih baik sehingga pola tidur *member* senam aerobik di *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* menjadi lebih baik.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa orang dengan tingkat keterampilan yang baik dapat memberikan dampak positif untuk mendapatkan pola tidur yang lebih baik, dengan kata lain orang yang bugar akan memiliki pola tidur yang baik. Hal ini disebabkan kadar endorfin yang meningkat dengan latihan aerobik dapat menyebabkan suasana hati menjadi senang sehingga mempengaruhi pola tidur menjadi lebih baik. Faktor usia juga dapat berpengaruh terhadap kemungkinan gangguan tidur yang terjadi, karena dari data yang diperoleh usia rata-rata

kelompok tidak terlatih lebih tinggi dari usia rata-rata kelompok terlatih. Orang yang telah terlatih dan memiliki kebugaran yang baik memiliki denyut nadi istirahat yang baik. Penurunan denyut jantung berarti jantung bekerja lebih efisien karena membutuhkan oksigen lebih sedikit. Menurunnya denyut jantung dapat menciptakan tidur yang lebih baik karena akan memberikan rasa rileks.

### Saran

#### 1. Subjek Penelitian

Bagi *member* senam *The Sahid Rich Yogyakarta Hotel* diharapkan untuk selalu semangat untuk rutin senam aerobik maupun olahraga lainnya. Serta menularkan budaya berolahraga untuk keluarga dan orang di sekitar. Begitu pula dengan ibu-ibu komplek Tarakanita diharapkan fakta ilmiah dari penelitian ini menjadi motivasi tambahan untuk lebih meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan yaitu dengan rutin berolahraga.

#### 2. Bagi Peneliti lain

Terkait dengan penelitian ini, diharapkan terdapat penelitian lanjutan bagi peneliti lainnya dengan jangkauan lebih luas dan mendalam baik menyangkut variabel penelitian maupun populasinya.

Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Tracey Kelly. (2005). *50 Rahasia alami tidur yang berkualitas*. Jakarta: Erlangga

Uyung Pramudiarja. (2015). "Akibat tidak pernah olahraga". *m.detik.com* diunduh pada tanggal 9 Mei 2015 pada pukul 10:00 WIB

Vera Farah. (2010). "28 juta orang indonesia terkena insomnia". *m.detik.com* diunduh pada tanggal 14 Januari 2015 pada pukul 18:30 WIB

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Ferlin Herliati. (2006). "Pengaruh latihan *jogging* terhadap pola tidur karyawan PT Maesindo Indonesia cabang Bantul". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Sadoso Sumosardjuno. (1996). *Sehat & bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utam