BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kegiatan olahraga pada umumnya dilakukan pada pagi hari, saat kondisi udara di lingkungan masih sejuk, namun pada era sekarang ini tidak sedikit yang melakukan kegiatan olahraga pada malam hari. Ada berbagai macam alasan menjadi faktor pendorong masyarakat melakukan kegiatan olahraga di malam hari. Alasan tersebut diantaranya, padat aktivitas kerja di pagi hingga siang hari, malas bangun di pagi hari, dan mengikuti tren perkotaan masa kini.

Olahraga malam adalah salah satu cara agar seseorang yang memiliki kesibukan aktivitas di pagi hingga siang hari tetap dapat memenuhi kebutuhan kebugaran jasmaninya di malam hari. Kondisi udara pada pagi hari berbeda dengan kondisi udara di malam hari, dimana pada malam hari tumbuhan mengeluarkan karbon dioksida, sedangkan pada pagi dan siang hari tumbuhan akan menyerap karbon dioksida. Kondisi tersebut menyebabkan kadar karbon dioksida di udara lebih banyak terjadi pada malam hari. Secara tidak langsung mempengaruhi sirkulasi oksigen di udara pada malam hari, padahal seseorang yang berolahraga membutuhkan lebih banyak oksigen (Ibnu, 2015).

Olahraga malam yang dilakukan di GOR kecamatan Prembun dilakukan pada pukul 19.30 WIB sampai selesai. Berbagai jenis olahraga yang dilakukan di GOR, diantaranya futsal, bulu tangkis, bola voli, dan basket. Jenis olahraga ini adalah jenis olahraga yang membutuhkan banyak oksigen. Kurangnya sirkulasi oksigen di malam hari dapat mempengaruhi reaksi kimia yang terjadi

http://repository.unimus.ac.id

di dalam tubuh saat melakukan olahraga malam. Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipoksia. Hipoksia adalah kondisi kurangnya pasokan oksigen bagi tubuh dalam menjalankan fungsi normalnya. Hipoksia dapat terjadi pada saat seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga secara terus-menerus, sehingga oksigen akan dikonsumsi dengan cepat oleh otot rangka (Elysia, dkk 2013).

Hal ini berbanding terbalik dengan pasokan oksigen yang tersedia di malam hari, sehingga keadaan ini akan menyebabkan penurunan jumlah oksigen sehingga produksi sel darah merah akan meningkat, yang akan berpengaruh pula terhadap kadar hemoglobin dalam tubuh (Elysia, dkk 2013).

Berdasarkan kecenderungan adanya perbedaan kadar hemoglobin pada orang yang melakukan kegiatan olahraga pada malam hari, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah olahraga malam.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah olahraga di malam hari?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah olahraga yang dilakukan malam hari.

http://repository.unimus.ac.id

1.3.2. Tujuan khusus

a. Mengukur kadar hemoglobin pada responden sebelum olahraga yang dilakukan malam hari.

b. Mengukur kadar hemoglobin pada responden sesudah olahraga yang dilakukan malam hari.

c. Menganalisis perbedaan kadar hemoglobin pada responden sebelum dan sesudah olahraga yang dilakukan malam hari.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Penulis

Memberikan informasi mengenai perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah melakukan olahraga malam.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai manfaat olahraga malam khususnya terhadap kadar hemoglobin dalam tubuh, agar dapat lebih cermat dalam melakukan olahraga setelah mengetahui pengaruhnya terhadap kadar hemoglobin dalam tubuh.

1.4.3. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah perbendaharaan untuk perpustakaan Universitas Muhammadiyah Semarang, mengenai perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah olahraga malam.

http://repository.unimus.ac.id

1.5. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian mengenai kadar hemoglobin pada saat melakukan olahraga diantaranya:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama/tahun	Judul	Hasil
1.	Laura K., Fadil O., dkk 2014	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Anggota UKM Pandekar Universitas Andalas	Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar hemoglobin pada mahasiswa anggota UKM Pandekar Universitas Andalas.
2.	Ibnu, S., 2015	Efektivitas Latihan Aerobik Pagi Dan Malam Hari Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Kadar Leukosit	Terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin antara LP dan LM, sedangkan kadar leukosit tidak terdapat perbedaan.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, terdapat perbedaan yang mendasar dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Disini penulis meneliti mengenai perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah olahraga malam.

http://repository.unimus.ac.id