



**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS 2023
FKIK ULM**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Khansa Azzahra
2110911220055

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Desember 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PSKPS 2023 FKIK ULM**

Khansa Azzahra, NIM : 2110911220055

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Senin, Tanggal 9 Desember 2024

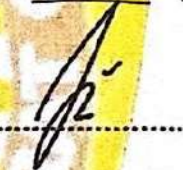
Pembimbing I

Nama : dr. Dona Marisa, M.Biomed
NIP : 197403092005012002



Pembimbing II

Nama : dr. Nur Qamariah, M.Kes., Sp.THT-KL
NIP : 197107281997022001



Penguji I

Nama : dr. Asnawati, M.Sc
NIP : 197203051998032001



Penguji II

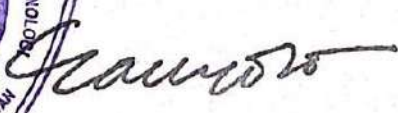
Nama : dr. Fahrina Ulfah, M.Biomed
NIP : 199404192022032019



Banjarmasin, 18 Desember 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes., M.Med.Ed
NIP 197203071997021002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 9 Desember 2024



Khansa Azzahra

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS 2023 FKIK ULM

Khansa Azzahra

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang terjadi karena kontraksi otot dan rangka menyebabkan tubuh menggunakan lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan saat istirahat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan dengan intensitas sedang hingga berat secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Tahun 2023 yang telah ditentukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji non-parametrik *Spearman* dengan total sampel 61 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner digital *Global Physical Activity Quistionnaire* (GPAQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil yang didapatkan adalah sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan dan kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil uji *Spearman* didapatkan $p=0,096$. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada responden.

Kata-kata kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SLEEP QUALITY IN PSKPS 2023 STUDENTS FKIK ULM

Khansa Azzahra

Physical activity is defined as body movements that occur due to muscular and skeletal contractions causing the body to use more calories than needed at rest. Several studies have shown that regular moderate to vigorous intensity activities can improve sleep quality in adults. This study aims to determine whether or not there is a relationship between physical activity and sleep quality in 2023 FKIK ULM PSKPS students. The subjects of this study were undergraduate medical students in 2023 who had been determined through inclusion and exclusion criteria. Analytical observational research with a cross sectional research design. The hypothesis test used was the Spearman non-parametric test with a total sample of 61 people. The instruments used were the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) digital questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results obtained were that most respondents had mild physical activity and poor sleep quality. Based on the results of the Spearman test obtained $p = 0.096$. The results show that there is an insignificant relationship between the level of physical activity and sleep quality in respondents.

Keywords: *physical activity, sleep quality, university students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PSKPS 2023 FKIK ULM”** tepat pada waktunya. Selawat dan salam juga dipanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW., keluarga, sahabat, kerabat, serta pengikut Beliau hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCAM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Dona Marisa, M.Biomed dan dr. Nur Qamariah, M.Kes, Sp.THT-KL yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Kedua dosen penguji, dr. Asnawati, M.Sc dan dr. Fahrina Ulfah, M.Biomed yang memberi kritik dan saran membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dosen pengampu blok skripsi, dr. Rahmiati, M.Kes, Sp.MK yang telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh pihak lingkungan kampus PSKPS FKIK ULM Banjarmasin yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian.
7. Kedua orang tua peneliti, saudara-saudari peneliti, serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan moral, materi, dan spiritual demi kelancaran penyusunan skripsi.
8. Rekan penelitian satu tim atas kebersamaan dan kerja sama dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, tetapi peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Aktivitas Fisik.....	7
B. Tidur.....	10
C. Keterkaitan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.....	15

BAB III	LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	16
	A. Landasan Teori.....	16
	B. Hipotesis	20
BAB IV	METODE PENELITIAN.....	21
	A. Rancangan Penelitian.....	21
	B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
	C. Instrumen Penelitian	23
	D. Variabel Penelitian	24
	E. Definisi Operasional	25
	F. Prosedur Penelitian	26
	G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	28
	H. Cara Analisis Data	31
	I. Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	33
BAB VI	PENUTUP	41
	A. Simpulan	41
	B. Saran	41
	DAFTAR PUSTAKA.....	43
	LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	5
2.1	Klasifikasi Intensitas Aktivitas Fisik.....	8
4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	25
5.1	Karakteristik Responden Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana 2023 FKIK ULM.....	33
5.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana 2023 FKIK ULM...	34
5.3	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana 2023 FKIK ULM.....	36
5.4	Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana 2023 FKIK ULM.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Tahapan Tidur REM dan NREM.....	11
3.1	Skema Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	19
3.2	Skema Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	20
4.1	Skema Prosedur Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	28
4.2	Skema Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS 2023 FKIK ULM.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Kelaikan Etik (<i>Ethical clearance</i>).....	52
2. Surat Izin Penelitian.....	53
3. Lembar Digital <i>Informed Consent</i>	54
4. Lembar Digital Identitas Subjek Penelitian.....	56
5. Kuesioner Digital <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>	58
6. Kuesioner Digital <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	63
7. Tabulasi Data Penelitian.....	69
8. Hasil Uji Analisis Univariat.....	71
9. Hasil Uji <i>Spearman</i>	72
10. Dokumentasi Penelitian.....	73