

ABSTRAK

Nama : Rifaldy Mustajab
Program studi : Kedokteran Umum
Judul : Gambaran dan Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2017 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan kegiatan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Aktivitas fisik yang dimaksudkan ialah gambaran semua pergerakan tubuh yang dilakukan ketika bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kurangnya kegiatan sehari-hari akan mempengaruhi kualitas tidur dimana kualitas tidur yang buruk akan membawa efek negatif untuk tubuh. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran dan Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2017.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Sampel dalam penelitian ini adalah 149 orang.

Hasil: Pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat 84 (56,38%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2017 yang melakukan aktivitas fisik ringan dan terdapat 91 (61,07%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2017 yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji *Chi Square test*, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur (*p-value* 0.021).

Kesimpulan: pentingnya melakukan aktivitas fisik atau berolahraga terhadap mahasiswa agar memperoleh kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: hubungan, aktivitas fisik, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

Name : Rifaldy Mustajab
Study program: Medical
Title : The Description and Relationship between Physical Activity and Quality of Sleep in Students of The Faculty of Medicine, YARSI University Class of 2017.

Background: *Physical activity is a basic human activity to meet the needs of human life. Physical activity that is meant is a description of all body movements performed while working to make ends meet. Lack of daily activities will affect sleep quality where poor sleep quality will have negative effects on the body. The purpose of this study was to determine the description and relationship between physical activity and Quality of Sleep in Students of the Faculty of Medicine, Yarsi University Class of 2017.*

Methods: *This type of research is descriptive analytic with a cross sectional research design. This research was conducted on students of the Faculty of Medicine, YARSI University. The sample in this study were 149 people.*

Result: *In this research was found that there were 84 (56.38%) students from Medical Faculty Class of 2017 in YARSI University who did light physical activity and there were 91 (61.07%) students from Medical Faculty Class of 2017 in YARSI University who had poor sleep quality. Based on the results of the Chi Square test, there is a significant relationship between physical activity and sleep quality (p-value 0.021).*

Conclusion: *the importance of doing physical activity or exercising for students in order to get good quality sleep.*

Keywords: *relationship, physical activity, sleep quality, college students*