

ABSTRAK

Nama : Fathin Furaida (1102017086)

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI Angkatan 2018 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang: Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi serta dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui pada mahasiswa, yang menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas YARSI angkatan 2018. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* dan didapatkan 141 responden yang masuk dalam kriteria inklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Analisa data dilakukan dengan univariat dan bivariat.

Hasil: Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik sedang dan tinggi memiliki kualitas tidur buruk. Secara keseluruhan didapatkan hasil bahwa mahasiswi mayoritas memiliki aktivitas fisik rendah dan paling banyak mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebesar (53,2%). Berdasarkan hasil uji Chi-square, didapatkan *p-value* 0,36 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, PSQI, Mahasiswi.

ABSTRACT

Name : Fathin Furaida (1102017086)

Study Program : General Medicine

Title : The Relationship Between Physical Activities And Sleep Quality Of Female Students In Faculty Of Medicine Yarsi University Class Of 2018 And It's Review According To Islamic Perspective

Background: *The quality of sleep is influenced by several factors, such as physical illness, medications, lifestyle, emotional stress, environment and physical activity. Physical activity is a body movement that involves the work of skeletal muscles and increasing energy expenditure which can affect the quality of sleep. Sleep deprivation is often found in students, which can reduce concentration of learning and health problems. This study aims to determine the relationship between physical activities and the quality of sleep among female student in Faculty of Medicine YARSI University.*

Methods: *This type of research is descriptive analytic with cross sectional research design. This research was conducted on female students in the Faculty of Medicine YARSI University class of 2018. Sample is taken by using total sampling technique and obtained 141 respondents who entered the inclusion criteria. The research instrument used the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) questionnaires. Data analysis was performed by univariate and bivariate.*

Result: *In this study shows that female students who have moderate and high physical activity have poor sleep quality. Overall, the results showed that majority of female students have low physical activity and also have low quality of sleep (53.2%). Based on the results of the Chi-square test, obtained a p-value of 0.36 ($p > 0.05$) indicating that there was no significant relationship between physical activity and the quality of sleep.*

Conclusion: *There was no significant relationship between physical activity and the quality of sleep.*

Keywords: *Physical Activity, Sleep Quality, PSQI, Students.*