



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**Syifa Shabrina Maharani, Susilodinata Halim**

Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Email: syifa.405200124@stu.untar.ac.id, susilodinatah@fk.untar.ac.id

**ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO) defines physical activity as every time a person's skeletal muscles move, whether it be during leisure, employment, or travel, and uses energy. This includes both daytime and nighttime activities or one day activity. In order to recharge our bodies, sleep is a must. After a day of physical exertion or job, the body will send a signal to rest, usually in the form of fatigue. Methodology uses observational analysis research and cross-sectional techniques (cross-tabulations) which were conducted in February and March 2023 at Tarumanagara University. Samples will be collected using a simple random sampling method called probability sampling. Information from respondents will be displayed in tabular format (Frequency and Percentage). The data from the research will be displayed in a 2x2 table and evaluated using chi-square statistic. Results of this study collected data from 198 respondents, 54 of whom reported doing mild physical activity (27,3%), 144 of whom reported doing moderate to severe physical activity (72,7%), and the quality of sleep collected by the respondents was the quantity sleep. There were 93 respondents with good sleep quality (47%) and 105 respondents with poor sleep quality (53%). Thus, 72,7% of the sample is in the moderate to severe physical activity category, while 53% have poor sleep quality. With p-value of 0,000 or  $p < 0,05$ . The conclusion is that students of Faculty of Medicine, University of Tarumanagara have a strong (significant) connection between the intensity of physical activity and quality of sleep that they experience.*

*Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Relationships, Respondents*

**PENDAHULUAN**

Tidur adalah suatu keharusan dan sebagai kebutuhan dasar manusia. Setelah seharian bekerja, jelas manusia perlu mengistirahatkan tubuh dan pikiran yang lelah dengan tidur malam yang nyenyak (Suryawantie, 2019). Tidur adalah aktivitas alami dan rutinitas harian manusia. *National Sleep Foundation* menyarankan bahwa durasi terbaik untuk tidur adalah antara 7-9 jam. Tidur yang cukup memiliki efek kesehatan

yang baik bagi tubuh (Gunarsa & Wibowo, 2021). Sebaliknya, tidur yang tidak cukup memiliki efek negatif pada kesehatan. Terlalu banyak dan terlalu sedikit tidur menimbulkan risiko kesehatan yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan kurangnya aktivitas harian (Iqbal, 2017).

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel, termasuk status kesehatannya (baik mental maupun fisik), lingkungannya (baik dalam maupun luar

ruangan), pola makannya, rutinitas olahraganya, usianya, serta tingkat konsumsi alkohol dan obat-obat. Peningkatan kualitas tidur dapat dibantu dengan cara melakukan aktivitas fisik (Majid, 2020). Aktivitas fisik mengacu pada penggunaan energi untuk menghasilkan gerakan dengan mengontraksikan dan mengendurkan otot (Sudirjo & Alif, 2018). Ini dapat diklasifikasikan menurut tingkat atau intensitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik juga dikenal sebagai latihan fisik (Anakonda et al., 2019). Secara definisi, dikenal dengan aktivitas fisik yang terencana, berkesinambungan, berulang-ulang dan tujuannya untuk memperbaiki kondisi fisik (Arifin, 2018).

Durasi dan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh kelelahan fisik dan mental serta aktivitas. Konsekuensi aktivitas mulai dari sedang hingga berat yaitu, perlu tidur yang lebih banyak untuk menyeimbangkan energi yang dikeluarkan. Orang yang bekerja cenderung lebih cepat tertidur karena fase tidur *Non-Rapid Eye Movement (NREM)* mereka lebih singkat (Chasan, 2017).

Aktivitas fisik secara teratur punya relasi kuat dengan kualitas tidur dan kesehatan yang baik. WHO (2022) menyarankan agar orang yang ingin meningkatkan kebugaran fisiknya melakukan aktivitas *aerobik* dengan intensitas sedang selama 150 menit setiap minggu, atau 75 menit intensitas tinggi, atau campuran keduanya setiap minggu. Jika orang dewasa ingin mendapatkan manfaat kesehatan penuh dari latihan *aerobik*, mereka perlu meningkatkan durasi latihan mingguan mereka menjadi setidaknya 300 menit dengan intensitas sedang, 150 menit dengan intensitas tinggi, atau setara dengan intensitas sedang hingga berat. Orang yang aktif beraktivitas

secara fisik memiliki risiko kematian akibat penyakit diabetes, stroke, jantung, depresi, kanker payudara dan usus besar yang lebih rendah pada tahun 2022, menurut WHO (2022).

Secara global, 28% orang berusia di atas 18 tahun tidak aktif pada tahun 2016 (23% pada pria dan 32% pada wanita). Di negara berkembang, 12% pria dan 24% wanita tergolong tidak aktif, sedangkan di negara maju proporsi mereka yang tidak aktif masing-masing adalah 26% pria dan 35% wanita. Risesdas 2018, melaporkan angka aktivitas fisik di Indonesia yang rendah menjadi meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Persentasenya adalah 47,8 persen di Provinsi DKI Jakarta. Namun survei yang dilakukan di SMA Negeri 9 Manado menemukan bahwa 49,1 persen remaja melakukan aktivitas fisik berat, dan 57,0 persen remaja mendapatkan kualitas tidur baik. Dari hal tersebut menginformasikan bahwa adanya korelasi aktivitas fisik dan kualitas tidur yang didapatkan pada siswa di SMA Negeri 9 (Baso et al., 2019).

Selama perkuliahan hybrid, kualitas tidur sangat rentan oleh banyaknya atau sedikitnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Tarumanagara setiap hari. Oleh karena itu, penulis ingin untuk mempelajari lebih dalam tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

## **METODE PENELITIAN**

Menggunakan analisis observasional dan teknik *cross-sectional*, pengumpulan data memakai kuesioner, dan menguji *chi-square* untuk menganalisis hasil data. Universitas

Tarumanagara menjadi tempat dilaksanakan penelitian. Waktu dilaksanakan penelitian ini adalah dari bulan Februari-Maret 2023. Sampel penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dan memenuhi kriteria inklusi tercantum. Total responden adalah 198, dengan pengambilan data menggunakan metode probability sampling khususnya yang simple random sampling. Data diambil dengan cara penyebaran 2 jenis kuesioner yaitu, kuesioner aktivitas fisik dan kualitas tidur yang sudah disiapkan sebelumnya. Hasil kuesioner di di klasifikasikan menjadi tingkat aktivitas fisik ringan dan sedang-berat dan kualitas tidur yang baik dan buruk. Data yang dikumpulkan akan dimasukkan dan dievaluasi melalui aplikasi basis data statistic yaitu SPSS untuk di uji statistik (*chi-square*) (Wibowo, 2017).

memiliki responden terbanyak (total 111) dari semua blok yang dijadikan sampel (56,1 persen). Tingkat aktivitas dalam sampel dibagi dua, dengan 27,3% peserta tergolong memiliki tingkat aktivitas ringan dan 74 sisanya memiliki tingkat aktivitas sedang hingga berat (72,2 persen). Kualitas tidur yang baik dilaporkan oleh 93 (47,0%) responden, sedangkan 105 (53,0%) melaporkan kualitas tidur yang buruk.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

198 responden mahasiswa sesuai kriteria inklusi berpartisipasi dalam penelitian ini dan aspek data mereka dirangkum dalam Tabel 1 berupa jenis kelamin, usia, semester, blok, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Hanya 44 (22,2%) dari 198 responden adalah laki-laki, sedangkan 154 (77,8%) adalah perempuan. Untuk responden berkisar pada rata-rata usia 17-20,5 (90,9%). Paling banyak ada 102 responden yang mengaku mengikuti survei selama semester II (51,5%). Blok BM3

**Tabel 1 : Aspek Responden**

No	Aspek Respondensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Pria	44	22,2
	Wanita	154	77,8
2	Umur (tahun)		
	17.20.5	180	90,90
	21.25.5	15	7,6
	26-30	3	1,5

No	Aspek Respondensi	Frekuensi	Persentase (%)
3	Semester		
	2 (II)	102	51,5
	3 (III)	96	48,5
4	Bisa diambil		
	BM3	111	56,1
	SMS	87	43,9
5	Aktivitas Fisik		
	Ringan	54	27,3
	Sedang-Berat	144	72,2
6	Kualitas Tidur		
	Baik	93	47,0
	Buruk	103	53,0

### Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya korelasi yang signifikan (bermakna) secara statistik antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur yang didapatkan dari data Mahasiswa FK UNTAR, dengan nilai *p-value* yaitu, 0,000 atau  $p < 0,05$ . Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa hanya satu dari 54 responden yang beraktivitas fisik ringan dan kualitas tidur baik (0,5%), sedangkan kualitas

tidur dari 53 responden lainnya (26,8%) buruk. kesimpulannya, mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik ringan cenderung memiliki kualitas tidur buruk daripada yang baik.

Sisanya 144 responden melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat, dengan 92 responden (46,5%) mendapatkan kualitas tidur cukup (baik) dan 52 responden (26,2%) memiliki kualitas tidur tidak cukup (buruk). Responden beraktivitas fisik sedang hingga berat lebih cenderung memiliki kualitas tidur baik daripada kualitas tidur yang buruk

**Tabel 2 . Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur**

No	Aktivitas fisik	Kualitas Tidur				Total		Nilai <i>p</i>
		Baik		Buruk		F	%	
		F	%	F	%			
1	Ringan	1	0,5	53	26,8	54	27,3	0.000 ( $p < 0,05$ )
2	Sedang-Berat	92	46,5	52	26,2	144	72,7	
	Total	93	47,0	105	53,0	198	100,0	

Pada tabulasi silang dengan analisis observasional menunjukkan adanya korelasi signifikan (berarti) antar variabel (Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur). Sesuai dengan penelitian Muhammad Dien Iqbal tentang pengaruh beraktivitas fisik pada kualitas tidur mahasiswa imigran di Yogyakarta, terdapat korelasi. Demikian pula, 113 (49,1 persen) anak di SMA Negeri 9 Manado memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat (aktif), dan 117 (50,9 persen) memiliki aktivitas fisik ringan (tidak aktif), dengan 131 siswa (57 persen) melaporkan tidur yang baik dan 99 siswa (43 persen) melaporkan tidur yang buruk seperti yang dilaporkan dalam sebuah penelitian oleh Miranda C. Baso.

## KESIMPULAN

Penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa FK UNTAR menghasilkan kesimpulan bahwa di antara Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Tarumanagara, 105 (53,1%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 93 (47,0%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik secara rutin. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat sebanyak 54 (27,3%) orang, sedangkan 144 (72,7%) mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan.  $P = 0,000$  ( $p$ -value  $< 0,05$ ) menunjukkan korelasi yang kuat (signifikan) secara statistik antara aktivitas fisik dan kualitas tidur..

## DAFTAR PUSTAKA

Anakonda, Selviana, Widiyana, Fery Lusviana, & Inayah, Inayah. (2019). Hubungan aktivitas olahraga dengan kadar kolesterol pasien penyakit jantung koroner. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 125–132.

- Arifin, Zainul. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Baso, Miranda C., Langi, Fima L. F. G., & Sekeon, Sekplin A. S. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Chasan, Mochammad Baabul. (2017). *PENERAPAN MASASE KAKI PADA ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA INSOMNIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING SEMARANG*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Gunarsa, Singgih Dirga, & Wibowo, Sapto. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Iqbal, Muhammad Dien. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).
- Majid, Wardiman. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. *Seminar Nasional Keolahragaan*, 1.
- Sudirjo, Encep, & Alif, Muhammad Nur. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press.
- Suryawantie, Tanti. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Spiritual pada Pasien Stroke Pasca Akut di Ruang Cempaka RSUD dr. Slamet Garut Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 26–31.
- Wibowo, Ari. (2017). Uji Chi-Square pada statistika dan SPSS. *Jurnal Ilmiah SINUS*, 4(2).