

## Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja = Correlation physical activities and sleep quality in adolescences / Mega Selvia Juliana

Mega Selvia Juliana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20413536&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Aktivitas fisik yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain analitik korelatif dengan pendekatan cross-sectional terhadap 265 orang remaja yang dipilih dengan teknik proportioned stratified random sampling di sebuah Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta Selatan. Aktivitas fisik remaja diukur dengan menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), sedangkan kualitas tidur remaja diukur dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil analisis dengan uji korelasi Spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja ( $p=0,402$ ;  $\alpha=0,05$ ;  $r=-0,052$ ). Promosi kesehatan perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesehatan remaja khususnya dalam hal aktivitas fisik dan kualitas tidur.

---

#### **ABSTRACT**

Physical activities are an essential factor in determining the quality of sleep among adolescences. Physical and mental health issues in teenagers may be resulted from the bad quality of sleep. The purpose of this study was to identify the correlation of physical activities and sleep quality in adolescences. This correlative study employed analytical cross sectional design. 265 observers from a senior high school in jakarta were selected by using proportioned stratified random sampling technique. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to examine the level of physical activity, while The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) was used to measure the quality of sleep. The result showed no significant relationship between physical activities and sleep quality ( $p=0,402$ ;  $\alpha=0,05$ ;  $r=-0,052$ ). The study suggested health promotion for adolescences, particularly concerning physical activities and sleep quality.