

## Hubungan aktivitas fisik dengan kenyamanan: kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Indonesia = The correlation between physical activity and sleep quality among students in Universitas Indonesia

Diyah Hardiyanty, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473763&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Aktivitas fisik dipercaya dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh aktivitas akademik, kegiatan organisasi dan bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Indonesia. Sebanyak 450 mahasiswa diikutsertakan dan dipilih melalui teknik stratified random sampling untuk mahasiswa laki-laki dan perempuan dari Rumpun Ilmu Kesehatan, Rumpun Sains dan Teknik, dan Rumpun Sosial Humaniora di Universitas Indonesia pada penelitian ini. Instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI, tingkat aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire IPAQ. Sebanyak 348 orang 77,3 memiliki kualitas tidur yang buruk dan 323 orang 71,8 dengan aktivitas fisik berat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Indonesia Mahasiswa yang aktivitas fisik tinggi memiliki kualitas tidur yang lebih baik dariada yang rendah  $p=0,051$ ;  $?=0,05$ . Pemahaman pentingnya kualitas tidur yang baik dengan melakukan aktivitas fisik yang adekuat perlu ditingkatkan pada mahasiswa.

.....

Physical activity is believed to affect a person's sleep quality. Students have a level of physical activity there are influenced by academic activities, organizational activities and work. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality at Universitas Indonesia students. A total of 450 students were enrolled and selected through stratified random sampling techniques for male and female students from Health Science, Science and Engineering Clusters, and Social Humanities at the Universitas Indonesia in this study. The instrument used to assess sleep quality is the Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI, the level of physical activity used the International Physical Activity Questionnaire IPAQ. A total of 348 people 77.3 had poor sleep quality and 323 people 71.8 with severe physical activity. The result showed that there was a significant correlation between physical activity and sleep quality in Universitas Indonesia students who had high physical activity had better sleep quality than low activity  $p 0.051 0,05$ . Understanding the importance of good sleep quality by doing adequate physical activity needs to be improved on the students.