

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH
I PUTU PARAMANANDA
NIM 1918011017**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2022**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PENDIDIKAN GANESHA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

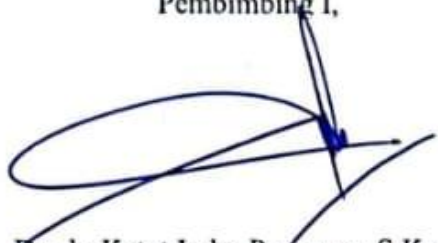
2022

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

Pembimbing II,



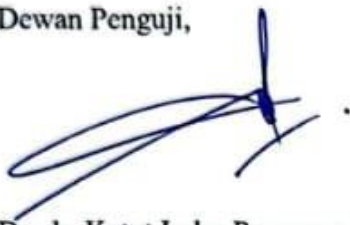
Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO
NIP. 197705122005011002

Skripsi oleh I Putu Paramananda dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha" ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Kamis

Pada tanggal : 22 Desember 2022

Dewan Penguji,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes
NIP. 198103212008121003

(Ketua)




Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO
NIP. 197705122005011002

(Anggota)



Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

(Anggota)



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N (Anggota)
NIP. 198508252009122007

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Nomor:...../UN..../ PP/2022

Pada hari ini: Selasa tanggal 22 Desember 2022 jam, 15.05 s/d 16.05 WITA, bertempat di Gedung Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : I Putu Paramananda

NIM : 1918011017

Prodi : Kedokteran

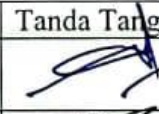



Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I : Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.

Pembimbing II: Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes.,AIFO

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang*~~) selama 2 minggu terhitung dari tanggal 22 Desember 2022 sampai dengan 5 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes	198103212008121003	
2.	Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes.,AIFO	197705122005011002	
3.	Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.	198209302009121003	
4.	dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.	198508252009122007	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 22 Desember 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I/H)



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo,
S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

Catatan:

*) Coret yang tidak perlu

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 22 Desember 2022

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198103212008121003

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO
NIP. 197705122005011002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 14 November 2022

Yang membuat pernyataan,



I Putu Paramananda

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.”** Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojogito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked.,M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr.dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes.,AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes. selaku Penguji III yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N selaku Penguji IV yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi

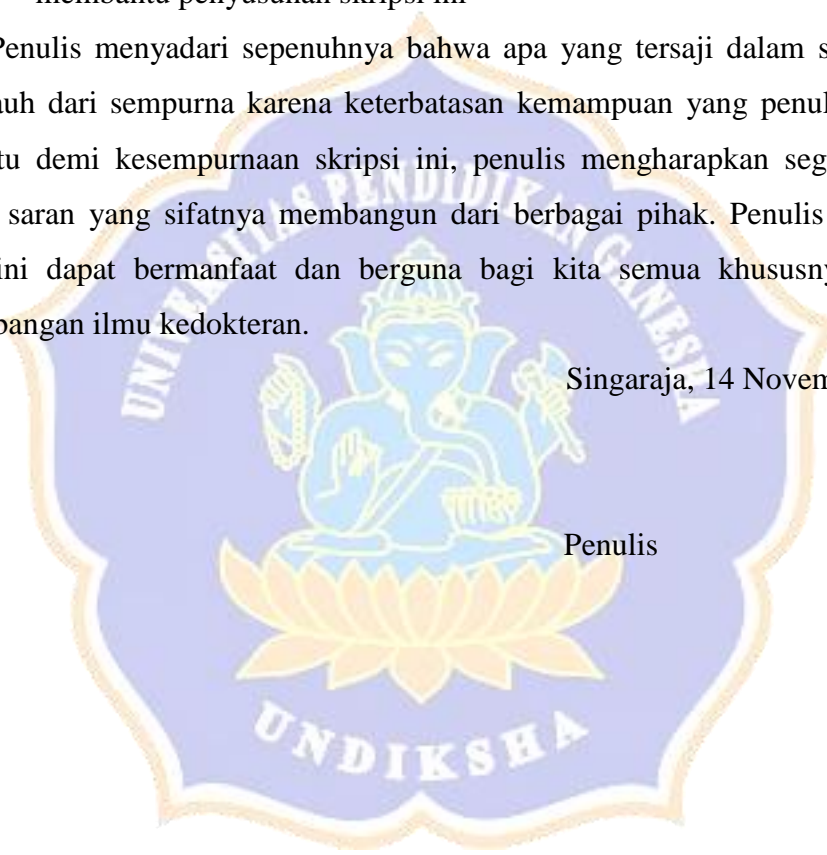
responden dan memberikan data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi penelitian ini.
9. Orang tua penulis yakni ayahanda drh. I Made Wijana dan ibunda Ni Made Astini, S.E yang telah memberikan dukungan moril, doa dan semangat pada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya dalam pengembangan ilmu kedokteran.

Singaraja, 14 November 2022

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan.Masalah.....	7
1.3 Tujuan.Penelitian	7
1.3.1 Tujuan.Umum.....	7
1.3.2 Tujuan.Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Deskripsi Teori	9
2.1.1 Aktivitas Fisik	9
2.1.2 Tidur	16
2.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	31
2.2 Penelitian yang Relevan	35
2.3 Kerangka Konseptual.....	37
2.4 Hipotesis	38
2.4.1 Hipotesis Nol (H0)	38
2.4.2 Hipotesis Alternatif (H1).....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
3.2 Desain Penelitian	39

3.3 Populasi dan Sampel.....	40
3.3.1 Populasi	40
3.3.2 Sampel	41
3.4 Variabel Penelitian.....	42
3.5 Definisi Operasional	43
3.6 Alat dan Bahan Penelitian	43
3.6.1 Kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)	43
3.6.2 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	44
3.7 Prosedur Pengambilan atau Pengumpulan Data	46
3.8 Teknik Analisis Data	47
3.8.1 Signifikansi Korelasi	47
3.8.2 Kekuatan Korelasi	47
3.8.3 Arah Korelasi.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	49
4.1 Deskripsi Data	49
4.1.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	50
4.1.2 Hasil Kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	50
4.2 Uji Hipotesis.....	52
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	52
4.2.2 Uji Analisis Data.....	52
BAB V PEMBAHASAN	55
5.1 Aktivitas Fisik	55
5.2 Kualitas Tidur.....	55
5.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	58
5.4 Keterbatasan Penelitian	69
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	70
6.1 Kesimpulan.....	70
6.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	83



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	43
Tabel 3. 2 Penjabaran Komponen PSQI	45
Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	50
Tabel 4. 2 Hasil Kusioner GPAQ dan PSQI	51
Tabel 4. 3 Kategori Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur	51
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data.....	52
Tabel 4. 5 Hasil Uji <i>Rank Spearman</i>	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	40
Gambar 4.1 <i>Scatter Plot Hubungan</i> Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Penelitian	83
Lampiran 02. Pakta Integritas	84
Lampiran 03. Lembar Persetujuan setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	85
Lampiran 04. Kuesioner Penelitian.....	88
Lampiran 05. Surat Permohonan Izin Penelitian	92
Lampiran 06. Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i> (Keterangan Kelayakan Etik) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	93
Lampiran 07. Surat Penyerahan <i>Ethical Exemption</i> Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Udayana	94
Lampiran 08. Surat Keterangan Pembebasan Etik (<i>Ethical Exemption</i>) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.....	95
Lampiran 09. <i>Simple Random Sampling</i>	96
Lampiran 10. Hasil Kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) 97	
Lampiran 11. Hasil Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	100
Lampiran 12. Hasil Olah Data <i>Statistical Package for the Social Science</i> (SPSS)	103
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	106
Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	107
Lampiran 15. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I.....	107
Lampiran 16. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	110
Lampiran 17. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II	111