

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

Oleh

I Putu Paramananda, NIM 1918011017

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan kontraksi pada otot rangka yang mengakibatkan terjadinya suatu bentuk gerakan pada tubuh manusia sehingga terdapat penggunaan kalori tubuh. Semakin tinggi aktivitas yang dilakukan oleh suatu individu maka semakin tinggi pengeluaran energi yang digunakan. Pada saat melakukan aktivitas fisik terdapat pengeluaran beberapa neurotransmitter seperti endorphen. Endorphen berfungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami pada tubuh seseorang dan peningkatan suasana hati sehingga kualitas tidur akan meningkat pada malam hari. Kualitas tidur merupakan adanya kepuasan dari individu terhadap dan berpengaruh pada produktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa kedokteran memiliki kecenderungan *sedentary lifestyle* karena padatnya jadwal kuliah dan belajar sehingga terjadi penurunan jumlah aktivitas fisik dan olahraga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan besar sampel yang digunakan sebanyak 50 responden. Data dari penelitian ini diperoleh dari kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dicatat dalam aplikasi Microsoft Excel. Dari penelitian yang sudah dilakukan diperoleh hasil aktivitas fisik paling banyak adalah aktivitas fisik tingkat sedang yaitu 38 orang (76%). Sedangkan untuk kualitas tidur paling dominan adalah kualitas tidur buruk yaitu 37 orang (74%). Uji normalitas data menunjukkan data tidak terdistribusi normal sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji *Rank Spearman*. Pada uji *Rank Spearman* didapatkan hasil nilai r adalah 0,117 positif menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat lemah dan searah. Selain itu nilai p adalah 0,417 yang berarti menunjukkan hubungan yang tidak signifikan. H_0 diterima sedangkan H_1 ditolak sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Kata-kata kunci: aktivitas fisik, GPAQ, kualitas tidur, mahasiswa, PSQI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP
QUALITY OF STUDENTS IN MEDICAL STUDY PROGRAM
GANESHA UNIVERSITY OF EDUCATION**

By

I Putu Paramananda, NIM 1918011017

Department of Medicine

ABSTRACT

Physical activity is a contraction of the skeletal muscles that results in a form of movement in the human body so that the body uses calories. The higher the activity carried out by an individual, the higher the energy expenditure used. When doing physical activity there is a release of several neurotransmitters such as endorphins. Endorphin functions as a natural pain reliever in a person's body and improves mood so that the quality of sleep will improve at night. Sleep quality is an individual's satisfaction with and influences productivity in everyday life. Medical students tend to live a sedentary lifestyle due to the tight schedule of lectures and studies resulting in a decrease in the amount of physical activity and sports. The sampling technique used simple random sampling with a large sample of 50 respondents. The data from this study were obtained from the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire recorded in the Microsoft Excel application. From the research that has been done, the results of the most physical activity are moderate levels of physical activity, namely 38 people (76%). As for sleep quality, the dominant sleep quality was poor sleep quality, namely 37 people (74%). The data normality test shows that the data is not normally distributed so that the data analysis test used is the Rank Spearman test. In the Rank Spearman test, the r value was 0.117, positive, indicating a very weak and one-way relationship. In addition, the p value is 0.417, which means that the relationship is not significant. H_0 is accepted, while H_1 is rejected, so it can be concluded that there is no relationship between physical activity and the quality of sleep of students of the Ganesha University of Education Medical Study Program.

Keywords: physical activity, GPAQ, sleep quality, students, PSQI