

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA**



**OLEH
MUHAMMAD THORIQ FADGAM UTSULA
NIM 2218011068**

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

2025



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA**

SKRIPSI



**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh
Muhammad Thoriq Fadgam Utsula
NIM 2218011068**

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

2025

SKRIPSI

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



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198709042022032007



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

Skripsi oleh Muhammad Thoriq Fadgam Utsula dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

Pada tanggal : 19 Januari 2026

Dewan Penguji



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198810032020121004

(Ketua)



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

(Anggota)



dr. Made Suadnyani Pasek, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.A.
NIP. 198108212009122002

(Anggota)



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

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 19 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,



Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
NIP. 198810032020121004

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, FICS.
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas 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 atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 19 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Thoriq Fadgam Utsula

NIM. 2218011068

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas 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. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K), MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran penyusunan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 19 Januari 2026

Penulis



DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
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	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Deskripsi Teori	6
2.1.1 Tidur	6
2.1.2 Aktivitas Fisik	18
2.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	23
2.3 Penelitian Relevan	26
2.4 Kerangka Konsep	28
2.5 Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Tempat dan waktu penelitian	29
3.1.1 Tempat Penelitian	29
3.1.2 Waktu Penelitian.....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel.....	31
3.3.3 Besar Sampel.....	32
3.4 Variabel Penelitian	33
3.4.1 Variabel.....	33
3.4.2 Definisi Operasional	34
3.5 Instrument Penelitian	34
3.6 Prosedur Pengambilan Data	35
3.6.1 Alat dan Bahan penelitian.....	35
3.6.2 Prosedur Penelitian	35
3.7 Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	37
4.1 Gambaran Umum.....	37
4.2 Analisis Univariat.....	37
4.2.1 Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4.2.2 Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.3 Uji Beda Rata-rata Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur.....	39
4.3.1 Aktivitas Fisik	39
4.3.2 Kualitas Tidur	39
4.4 Analisis Bivariat.....	40
4.4.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.....	40
BAB V PEMBAHASAN	42
5.1 Gambaran Umum Karakteristik Sampel Penelitian	42

5.1.1 Distribusi Kualitas Tidur pada Sampel Penelitian	42
5.1.2 Distribusi Aktivitas Fisik pada Sampel Penelitian.....	43
5.2 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Sampel Penelitian	44
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	46
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	 47
6.1 Kesimpulan	47
6.2 Saran.....	47
6.2.1 Bagi Mahasiswa	47
6.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	47
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	48
 DAFTAR PUSTAKA	 49
LAMPIRAN.....	56



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Aktivitas Fisik Mahasiswa Laki-laki	37
Tabel 4.2 Aktivitas Fisik Mahasiswa Perempuan	38
Tabel 4.3 Kualitas Tidur Mahasiswa Laki-laki.....	38
Tabel 4.4 Kualitas Tidur Mahasiswa Perempuan	38
Tabel 4.5 Uji Normalitas Aktivitas Fisik	39
Tabel 4.6 Uji Beda Rata-rata Skor Aktivitas Fisik Perempuan dan Laki-laki	39
Tabel 4.7 Uji Normalitas Kualitas Tidur.....	40
Tabel 4.8 Uji Beda Rata-rata Skor Kualitas Tidur Perempuan dan Laki-laki	40
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur.....	41
Tabel 4.10 Hasil Uji	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1 Desain Populasi dan Sampel	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	57
Lampiran 2. Formulir Survei Awal.....	58
Lampiran 3. <i>Informed consent</i>	60
Lampiran 4. Formulir Persetujuan Responden Penelitian	61
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur.....	62
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik	64
Lampiran 7. Kisi-kisi Kuesioner PSQI	66
Lampiran 8. Kisi-kisi Kuesioner IPAQ.....	68
Lampiran 9. Izin Penelitian.....	70
Lampiran 10. Hasil Pengumpulan Data	72
Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS	73
Lampiran 12. Lembar Bibingn Skripsi Dosen Pembimbing I.....	75
Lampiran 13. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	76
Lampiran 14. Lembar Bibingn Skripsi Dosen Pembimbing II	76
Lampiran 15. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan Dosen Pembimbing II.....	77
Lampiran 16. Riwayat Hidup.....	79