

**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

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mahasiswa kedokteran yang memiliki beban akademik tinggi. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam memengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik, namun hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Sampel penelitian berjumlah 60 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan kualitas tidur dinilai menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kualitas tidur buruk sebesar 51,7%. Uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ($p = 0,046$). Mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki proporsi kualitas tidur buruk yang lebih tinggi, sedangkan mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran angkatan 2022, sehingga peningkatan aktivitas fisik dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya untuk memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Kualitas tidur, Mahasiswa Kedokteran

**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

ABSTRACT

Sleep quality is an important component in maintaining the physical and mental health and academic performance of medical students who have a high academic workload. One of the factors that is thought to contribute to sleep quality is physical activity, but previous studies have shown inconsistent findings. This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality among students of the 2022 Medicine Study Program, Faculty of Medicine, Ganesha University of Education. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 60 students selected using simple random sampling according to inclusion and exclusion criteria. Physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that the prevalence of poor sleep quality was 51.7%. The Chi-Square test indicated a significant relationship between physical activity and sleep quality ($p = 0.046$). Students with low physical activity have a higher proportion of poor sleep quality, while students with high physical activity tend to have better sleep quality. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between physical activity and sleep quality in medical students of the 2022 batch, therefore increasing physical activity can be considered as one of the measures to improve students sleep quality.

Keyword: Physical activity, Sleep quality, Medical students