

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

NOVITA TRI REZEKI

NIM. I1031191046

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2023

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

NOVITA TRI REZEKI

NIM. I1031191046

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2023

SKRIPSI

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program
Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak**
Oleh :

Novita Tri Rezeki

NIM. 11031191046

**Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,
Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Tanjungpura
Tanggal : 16 Juni 2023**

Disetujui,

Pembimbing I



**Yoga Pramana, S.Kep., M.Or.
NIP. 198801162019031012**

Pembimbing II



**Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN. 0010028304**

Penguji I



**Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D.
NIP. 197904042002122011**

Penguji II



**Ns. Nadia Rahmawati, S.Kep., M.Kep. NIP.
NIP. 199106122022032009**

Mengetahui,

**Plt. Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**

**dr. Syarifah Nurul Yanti, R.S.A., M.Biomed.
NIP. 198602112012122003**

**Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal**

**: 16 Juni 2023
: 1951/UN22.9/TD.06/2023
: 14 Maret 2023**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Novita Tri rezeki
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 11031191046
Tanggal Seminar Proposal : 16 Juni 2023
Judul Penelitian Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada
Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas
Tanjungpura Pontianak

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak/Dicetak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D. 197904042002122011	
2.	Nadia Rahmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep. 199106122022032009	

Pontianak, 21 - 6 - 2023
Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Yoga Pramana, S.Kep., M.Or.
NIP. 198801162019031012

Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ners., M.Kep.
NIDN. 0010028304

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novita Tri Rezeki

NIM : I1031191046

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Tanjungpura

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak**” adalah benar bebas dari plagiat dan apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti salah, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku di Universitas Tanjungpura.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pontianak,

Novita Tri Rezeki

NIM. I1031191046

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK**

Skripsi, 6 Juni 2023

Novita Tri Rezeki

Xvi+92 halaman+10 tabel+8 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Manusia memiliki kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi, salah satunya yaitu kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis tersebut antara lain adalah tidur dan istirahat. Jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari akan terpenuhi, apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup. Aktivitas fisik adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Setiap gerakan tubuh dihasilkan oleh otot yang memerlukan energi. Aktivitas fisik yang berat menyebabkan kelelahan, metabolisme tubuh yang lelah akan merespon tubuh untuk tidur dan istirahat. Orang yang kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan tidur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Metodologi Penelitian: Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *survey research* dengan pendekatan *Cross Sectional* (potong lintang). Cara pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 162 orang terdiri dari angkatan 2022, 2021, dan 2020. Pengambilan data dilakukan dengan pembagian kuesioner Gform mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur kepada responden.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik dengan kategori tinggi berjumlah 10 responden (6,2%), kategori sedang dengan jumlah 31 responden (19,1%), serta kategori rendah dengan jumlah 121 responden (74,4%). Kualitas tidur kategori buruk berjumlah 129 responden (79,6%), sedangkan kualitas tidur kategori baik berjumlah 33 responden (20,4%). Kemudian dilakukan uji *Kendall's* di peroleh $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$) dimana $0,05 > 0,000$ artinya ada hubungan yang signifikan dan hubungan yang sangat kuat serta berkorelasi antara variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Dari output SPSS di peroleh angka *coefficient correlation* sebesar 0,851 artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungan yang sangat kuat.

Kesimpulan: Di dapatkan hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Mahasiswa

Referensi : 61 (2007-2022)

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY
IN STUDENTS OF NURSING PROGRAM
TANJUNGPURA UNIVERSITY PONTIANAK**

Thesis, June 6, 2023

Novita Tri Rezeki

Xvi+92 pages+10 tables+8 appendixes

ABSTRACT

Background: Humans have certain needs that must be met, one of which is physiological needs. These physiological needs include sleep and rest. The amount of energy expected to restore health status and maintain activities in daily life will be met, if the need for rest and sleep is sufficient. Physical activity is a set of movements carried out by the muscles of the body and its supporting system. Every movement of the body is produced by muscles that require energy. Strenuous physical activity causes fatigue, the tired body's metabolism will respond to the body for sleep and rest. People whose rest and sleep needs are not met will cause sleep disorders.

Purpose: This study aimed to determine the relationship between physical activity and sleep quality in students of the Nursing Study Program, Tanjungpura University, Pontianak.

Research Methodology: A cross-sectional strategy was used in the survey research design, together with quantitative descriptive research methods. The stratified random sample technique was used as the sample strategy in this investigation. The 162 participants in this study came from the classes of 2022, 2021, and 2020. Respondents were given a Google Form questionnaire about the connection between physical activity and sleep quality as part of the data gathering process.

Results: Based on the responses, physical activity was rated as high by 10 respondents (6.2%), medium by 31 respondents (19.1%), and low by 121 respondents (74.4%). 33 respondents (20.4%) reported having good sleep quality, compared to 129 respondents (79.6%) who reported having poor sleep quality. The results with Kendall's test showed that there is a substantial association and a very strong relationship and correlation between physical activity factors and sleep quality, with a p value of 0.000 (p value of 0.05) for the test. From the SPSS output, a coefficient correlation value of 0.851 is obtained, meaning that the level of correlation strength or relationship is very strong.

Conclusion: The relationship between physical activity and sleep quality in students of the Nursing Study Program at Tanjungpura University Pontianak.

Keywords : Physical Activity, Sleep Quality, College Student

References : 61 (2007-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas segala limpahan dan rahmat-Nya peneliti dapat menyusun penelitian ini dengan baik, tanpa mengalami hambatan yang berarti. Penelitian ini berupa pembahasan mengenai **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak”**. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam penulisan skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.

Selama penulisan penelitian ini tentunya penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan menimbang. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada banyak pihak yang telah membantu terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Garuda Wiko, SH, M.Si selaku Rektor Universitas Tanjungpura, Pontianak.
2. Ibu Dr. Syarifah Nurul Yanti R.S.A. M., Biomed. selaku Plt.Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, Pontianak.
3. Ibu Titan Ligita, S.Kp., MN., Ph.D selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus selaku Dosen Penguji I yang telah bersedia memberikan kritik dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Ns. Ikbal Fradianto, M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan

5. Bapak Yoga Pramana, S. Kep., M. Or selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing dan banyak memberikan arahan serta ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
6. Bapak Faisal Kholid Fahdi, S. Kep., Ners., M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dengan sabar serta memberi ilmu yang bermanfaat bagi proses penelitian ini.
7. Ibu Nadia Rahmawati, S. Kep., Ners., M. Kep. Selaku Dosen Penguji II yang telah bersedia memberikan kritik dan saran kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Bapak M. Ali Maulana S. Kep., Ners, M. Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang telah memberi masukan dan saran serta dukungan sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini.
9. Seluruh dosen dan civitas akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah membantu kelancaran proses penelitian.
10. Teman-teman keperawatan Angkatan 2019 (EXOFAGUS) Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan dukungan serta masukan dan berbagai pemikiran selama masa perkuliahan hingga proses penelitian
11. Kedua Orang Tua, Bapak Supriya dan Ibu Parinten serta kedua kakak saya Doni Eka Priyanta dan Heri Agung Priyanta yang selalu memberi motivasi secara moral dan materil.

12. Berbagai pihak terkait yang telah membantu dalam penelitian ini. Penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun dan bermanfaat untuk akan penelitian ini. Sekian dan terimakasih.

Pontianak,

Peneliti

Novita Tri Rezeki

NIM.I1031191046

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Aktivitas Fisik	9
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik	9
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik	10
2.1.3 Kategori Aktivitas Fisik	11
2.1.4 Klasifikasi Aktivitas Fisik	13
2.1.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	15
2.2 Tidur.....	16
2.2.1 Definisi Tidur.....	16
2.2.2 Kualitas Tidur	17
2.2.3 Fisiologi Tidur	18
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
2.2.5 Manfaat Tidur	21
2.2.6 Kebutuhan dan Pola Tidur	22
2.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur	23
2.3 Hakikat Mahasiswa.....	24
2.3.1 Definisi Mahasiswa	24
2.3.2 Mahasiswa Program Studi Keperawatan.....	25
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur.....	26

2.5 Kerangka Teori	27
2.7 Hipotesis.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	30
3.1 Rancangan Penelitian.....	30
3.2 Subjek Penelitian	30
3.2.1 Populasi	30
3.2.2 Sampel.....	31
3.2.3 Besaran Sampel dan Cara Pemilihan Sampel	32
3.2.4 Waktu dan Kegiatan	34
3.3 Kerangka Konsep.....	35
3.4 Variabel Penelitian.....	35
3.4.1 Variabel Dependen.....	35
3.4.2 Variabel Independen	35
3.5 Definisi Operasional	36
3.6 Prosedur dan Cara Pengumpulan Data	37
3.7 Instrumen Penelitian.....	38
3.7.1 Kuesioner Aktivitas Fisik	38
3.7.2 Kuesioner Kualitas Tidur	40
3.7.3 Uji Validitas	44
3.7.4 Uji Reabilitas	45
3.8 Cara Pengolahan Data	46
3.8.1 Pengolahan Data	46
3.8.2 Analisis Data.....	48
3.9 Etika Penelitian.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN	52
4.1. Hasil Analisa Univariat.....	52
4.1.1 Karakteristik Responden Penelitian	52
4.2 Hasil Analisa Bivariat	57
BAB V PEMBAHASAN	58
5.1. Karakteristik Responden	58
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	58
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	59
5.2 Aktivitas Fisik	60
5.3 Kualitas Tidur	61

5.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa	62
5.5 Keterbatasan Penelitian	65
5.6 Implikasi Keperawatan	65
BAB VI PENUTUP	67
6.1 Kesimpulan.....	67
6.2 Saran	68
6.2.1 Bagi Institusi	68
6.2.2 Bagi Mahasiswa	68
6.2.3 Untuk Peneliti Lain	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Aktivitas Fisik Sedang dan Berat	12
Tabel 3.1 Waktu dan Kegiatan Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional	36
Tabel 3.3 Nilai METs Aktivitas Fisik.....	40
Tabel 3.4 Rumus Total Aktivitas Fisik	40
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian Jenis Kelamin	52
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Penelitian Usia	53
Tabel 4.3 Distribusi Berdasarkan Aktifitas Fisik dan Kualitas Tidur.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Kualitas dengan 7 komponen pertanyaan PSQI	55
Tabel 4.5 Hubungan aktiivitas fisik dan Kualitas Tidur	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Riwayat Hidup	74
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian	75
Lampiran 2 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).	77
Lampiran 3 <i>International Physical Activity Questionnaire</i>	80
Lampiran 4 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	83
Lampiran 5 Kisi-Kisi PQSI	85
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data	87
Lampiran 7 Kelengkapan Skripsi	89

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki kebutuhan hidup yang harus dipenuhi, baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Berdasarkan teori *Abraham Maslow*, manusia memiliki lima kebutuhan yang paling mendasar, yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan rasa berharga, kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan fisiologis salah satunya adalah kebutuhan istirahat dan tidur (Desyanti et al., 2021).

Menurut Survei yang dilakukan oleh *Crampex* (produsen pil tidur) bahwa 86 % orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur seperti di Inggris sendiri sebanyak sepuluh juta resep obat tidur telah ditulis setiap tahunnya (Medicastore 2010, Cable News Network Indonesia 2017). Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur pada orang dewasa diperkirakan mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami gangguan pada tidurnya (Olii et al., 2018).

Tidur dalam bahasa latin disebut "*Somnus*" yang berarti mengalami periode pemulihan, keadaan fisiologi dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya. Tidur merupakan bagian dari ritme biologis tubuh yang berfungsi untuk mengembalikan stamina. Berdasarkan

penelitian yang dilakukan oleh Potter dan Perry pada tahun 2007, tidur yang normal melibatkan dua fase yaitu gerakan bola mata cepat atau *rapid eye movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola lambat atau *non-rapid eye movement* (NREM). Kualitas tidur mengalami perubahan yaitu pada saat tidur REM mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan 4, dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur menyebabkan perubahan pada kualitas tidur (Reza et al., 2019).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Hershner & Chervin (2014), di 26 negara yang terletak di beberapa wilayah di Amerika Selatan, Sub-Sahara Afrika, Afrika Utara, Asia tengah, Asia Selatan, dan Asia Tenggara diperoleh bahwa durasi tidur yang kurang dari kebutuhan, banyak dialami oleh mahasiswa yang berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Afrika. Lebih dari 50% mahasiswa dengan durasi tidur pendek yaitu ≤ 6 jam berasal dari Nigeria, Filipina, Jamaika, Kamerun, Kyrgyzstan, Indonesia, dan Barbados. Hal tersebut dipengaruhi oleh kondisi sosio-demografi, perilaku risiko kesehatan, dan status kesehatan mahasiswa tersebut.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Hershner & Chervin tahun 2014, menyatakan bahwa 70% mahasiswa mengalami tidur yang tidak adekuat sehingga kualitas tidur terganggu akibatnya hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan belajar, gangguan pada suasana hati, dan kecelakaan kendaraan bermotor (Jalali et al., 2020).

Kurang tidur yang disebabkan oleh gaya hidup seperti obat-obatan atau gangguan tidur seperti *apnea*, *insomnia*, psikologis, kejiwaan dan penyakit neurologis akan mengakibatkan efek dalam jangka pendek dan jangka panjang. Efek jangka pendek menyebabkan gangguan perhatian dan konsentrasi, gangguan kualitas hidup, berkurangnya produktivitas hingga ketidakhadiran kerja dan bisa sampai terjadi kecelakaan di tempat kerja, di rumah atau di jalan. Konsekuensi jangka panjang dari kurang tidur adalah meningkatnya morbiditas dan mortalitas akibat meningkatnya kecelakaan mobil, penyakit arteri koroner, gagal jantung, tekanan darah tinggi, obesitas, diabetes mellitus tipe 2, stroke dan gangguan ingatan serta depresi. Namun, konsekuensi jangka panjang tetap kontroversial. Ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu faktor usia, jenis kelamin, diet, motivasi, kebudayaan, alkohol, merokok, lingkungan, gaya hidup dan aktivitas fisik (Reza et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* tahun 2018, aktivitas fisik ialah pergerakan badan yang diakibatkan oleh otot rangka serta membutuhkan tenaga, semacam kegiatan yang dicoba dikala melaksanakan pekerjaan rumah tangga, bekerja serta kegiatan yang lain.

Aktivitas fisik secara teratur menolong melindungi tekanan darah, kolesterol, melindungi berat tubuh senantiasa normal, mempertahankan keadaan jantung pula melancarkan perputaran darah, tingkatkan kekuatan tulang, otot dan melindungi kesehatan sendi, serta menolong merendahkan indikasi tekanan mental serta tingkatkan mutu hidup (Desyanti et al., 2021).

Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (*delta inducing pepide sleep*) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Keletihan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Iqbal, 2017).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. WHO merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit perminggu atau 30 menit perhari. Menurut WHO (2016), seseorang yang aktif dalam beraktivitas fisik memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh penyakit jantung koroner, stroke, diabetes tipe 2, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi.

Seorang akademisi, contohnya mahasiswa, dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendatangkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga akan mendukung seorang mahasiswa dalam menuntut ilmu. Aktivitas fisik yang teratur dapat

meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi. Demikian halnya dengan mahasiswa yang menjaga waktu tidurnya akan meningkatkan kapasitas memori jangka pendek atau memori kerja (Iqbal, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Santa Yohana Gaol pada tahun 2014 membuktikan adanya hubungan antara durasi tidur dengan kinerja memori jangka pendek. Waktu tidur yang baik bermanfaat untuk mendukung memori jangka pendek mahasiswa dan dapat mendukung selama menuntut ilmu di perguruan tinggi. Dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki berbagai macam tantangan. Mahasiswa akan mengalami berbagai macam permasalahan baik yang berhubungan dengan kegiatan akademik maupun non- akademik. Permasalahan akan mulai muncul berkaitan dengan perubahan-perubahan pada interaksi sosial, tanggung jawab, kebudayaan, kebiasaan, dan pola hidup mahasiswa. Aktivitas fisik yang lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa khususnya program studi keperawatan berupa aktivitas fisik terkait perkuliahan di kelas, praktikum di laboratorium, dan praktik klinik yang padat sehingga mahasiswa cenderung jarang memiliki waktu khusus untuk melakukan aktivitas fisik berupa olahraga karena sudah merasa lelah dengan kegiatan di kampus (Lestari, 2014).

Seorang mahasiswa perlu belajar untuk manajemen waktu, membagi waktu untuk kegiatan akademik, non-akademik, waktu istirahat dan olahraga.

Manajemen waktu yang tidak baik akan berpengaruh negatif kepada pola hidup dan waktu tidur seorang mahasiswa.

Dari hasil wawancara pada 10 mahasiswa, 8 diantaranya mengaku belum bisa mengatur waktu dengan baik. Pembagian waktu yang dilakukan mahasiswa tersebut belum ideal khususnya untuk aktivitas fisik dan tidur. Tujuh dari 10 mahasiswa berolahraga tidak sesuai dengan durasi yang direkomendasikan oleh WHO. Selain itu, delapan diantara mahasiswa tersebut kekurangan waktu tidur malam, 1 orang tidur yang melebihi batas durasi waktu dan hanya 1 orang tidur dengan durasi yang disarankan. Hasil wawancara mengindikasikan rendahnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa. Tujuh responden memiliki kekurangan aktivitas fisik dan disertai waktu tidur yang tidak ideal. Hasil ini secara tidak langsung menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan waktu tidur.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu terdapat kesenjangan yang signifikan antara pengaruh tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Banyaknya macam aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa sehingga menimbulkan salah satu masalah kesehatan yaitu kurangnya kebutuhan tidur. Faktor penyebab mahasiswa mengalami gangguan tidur diantaranya faktor usia, jenis kelamin, diet, motivasi, kebudayaan, alkohol, merokok, lingkungan, gaya hidup dan aktivitas fisik. Berdasarkan dari berbagai

penelitian yang dijumpai, mahasiswa yang mengalami masalah gangguan tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya mengalami masalah kesehatan fisik, gangguan memori dalam pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas serta masalah kesehatan mental.

Oleh karena itu, peneliti membuat rumusan masalah yaitu “bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- b. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- c. Untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, memberi gambaran tentang tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Bagi masyarakat, untuk memberi informasi hubungan aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kualitas tidur dan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kualitas tidur.
- c. Bagi peneliti, hasil penelitian dapat digunakan untuk menambah referensi pada penelitian selanjutnya.