

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

**Amelia Rahmawati**

## ABSTRAK

Hasil survei oleh AIA menunjukkan masyarakat Indonesia yang ingin memiliki waktu tidur 7-8 jam hanya bisa merealisasikan 6 jam saja setiap harinya akibat dari aktivitas mereka sehari-hari yang terus meningkat. Kurangnya pengetahuan tidur dan tidak aktif secara fisik dapat menyebabkan seseorang untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan teknik sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui *Google Form*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tidur, IPAQ-SF, dan PSQI. Penelitian ini menggunakan analisis univariate dan bivariate dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tidur ( $p = 0,011$ ) nilai POR = 2,307 (95% CI: 1,318-4,039) dan aktivitas fisik ( $p = 0,018$ ) nilai POR = 1,777 (95% CI: 1,019-3,098) dengan kualitas tidur mahasiswa. Namun, tidak ditemukan hubungan antara usia ( $p = 0,067$ ) dan jenis kelamin ( $p = 0,197$ ) dengan kualitas tidur mahasiswa. Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tidur dan aktif secara fisik untuk memperbaiki kualitas tidur mereka.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pengetahuan Tidur

# **THE RELATIONSHIP OF SLEEP KNOWLEDGE LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY OF STUDENTS FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN VETERAN JAKARTA IN 2022**

**Amelia Rahmawati**

## ***ABSTRACT***

The survey results conducted by AIA show that Indonesian people who want to have 7-8 hours of sleep can only achieve 6 hours every day due to their increasing daily activities. Lack of sleep knowledge and physical inactivity can cause a person to have poor sleep quality. This study aimed to determine the relationship between sleep knowledge level and physical activity with sleep quality of students of the Faculty of Health Sciences UPN Veteran Jakarta in 2022. This study used a cross-sectional design with a proportional stratified random sampling technique. Research data collection is done through Google Form. The research instrument used was a sleep knowledge questionnaire, IPAQ-SF, and PSQI. This study used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that there was a relationship between sleep knowledge level ( $p = 0.011$ ) POR value = 2,307 (95% CI: 1,318-4,039) and physical activity ( $p = 0.018$ ) POR value = 1,777 (95% CI: 1,019-3,098) with student sleep quality. However, there was no relationship between age ( $p = 0.067$ ) and gender ( $p = 0.197$ ) with student sleep quality. Therefore, students are expected to increase their knowledge of sleep and be physically active to improve their sleep quality.

**Keywords:** Physical Activity, Sleep Knowledge, Sleep Quality