

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Aliah

Abstrak

Latar belakang: Indonesia memiliki kurang lebih 63 juta remaja atau sekitar 26% dari total populasi di Indonesia. Salah satu permasalahan kesehatan pada remaja adalah kurangnya waktu tidur. Pada penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas dengan kualitas tidur pada remaja. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Budhi Warman 2 Jakarta dengan sampel 157. Parameter yang digunakan pada penelitian ini adalah *PSQI* untuk menilai kualitas tidur dan *IPAQ-SF* untuk menilai tingkat aktivitas fisik. **Hasil:** Berdasarkan hasil pengolahan data dengan SPSS 25,0 didapatkan bahwa sebanyak 104 (66,2%) dari 157 responden memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji korelasi menggunakan *Spearman Test* antara aktivitas fisik dan kualitas tidur diperoleh nilai signifikansi, yaitu 0,001 atau $p < 0,005$ dan nilai koefisien korelasi (r)=0,252. **Kesimpulan:** Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini, yaitu adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja dengan kekuatan hubungan sangat lemah. Terdapat arah hubungan searah yang menunjukkan semakin tinggi aktivitas fisik, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Kata Kunci: aktivitas fisik; kualitas tidur; remaja

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS

Aliah

Abstract

Background: Indonesia has approximately 63 million adolescents or around 26% of total population in Indonesia. One of the health problems in adolescents is lack of sleep. In previous studies revealed that physical activity is one of the factors that affect the quality of a person's sleep. **Objective:** The aim of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality in adolescents. **Method:** The research method used in this research is correlational quantitative with a cross sectional approach. The population of this study was SMA Budhi Warman 2 Jakarta with sample 157 samples. The parameters used in this study were the PSQI to assess sleep quality and the IPAQ-SF to assess physical activity level. **Results:** Based on the results of data processing with SPSS 25.0 it was found that as many as 104 (66,2%) of the 157 respondents had poor sleep quality, the results of the correlation test using the Spearman Test between physical activity and sleep quality obtained a significance value of 0,001 and a correlation coefficient $(r) = 0,252$. **Conclusion:** The conclusion obtained in this study is that there is a significant relationship between physical activity and sleep quality in adolescents with very weak relationship strength. There is a unidirectional relationship indicating that the higher the physical activity, the better the quality of sleep.

Keywords: adolescents; physical activities; sleep quality