



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

ALIAH

2010702036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kesehatan**

ALIAH

2010702036

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas KTI ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aliah
NRP : 201.0702.036
Tanggal : 5 Juni 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 5 Juni 2023

Yang Menyatakan,



10000
10
METERAI
TEMPEL
0ECAKX497092404

(Aliah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aliah
NRP : 201.0702.036
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 5 Juni 2023
Yang menyatakan,



Aliah

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Aliah
NRP : 201.0702.036
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Agusriyawan, SST.FT., M.Fis., Ftr., AIFO

Ketua Penguji



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Farahdina Bachtia, S.Ft., Physio, M.Sc., AIFO

Penguji II (Pembimbing)

Rena Mailani, S.Ft., M. Biomed., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 5 Juni 2023

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “**Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja**”. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wa Sallam. Penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada segala pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, terutama kepada:

1. Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft., Physio., M.Sc., AIFO selaku Dosen Pembimbing sekaligus Kepala Jurusan Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta yang telah banyak mendukung dan membantu selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Ibu Rena Mailani, S.FT., M. Biomed., AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN “Veteran” Jakarta.
3. Bapak Agustiyawan, S.S.T., M.Fis., Ftr., AIFO selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat.
4. Bapak Andy Sirada, SST.FT., M.Fis., AIFO selaku dosen penguji 3 yang juga telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat.
5. Seluruh dosen dan staff Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga yang telah mendidik dan memberikan ilmu bermanfaat.
6. Orang tua dan kerabat yang selalu memberikan dukungan moril dan materil serta doa.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak kekurangannya, atas segala kekurangan dalam karya tulis ini penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah Akhir ini bisa bermanfaat bagi para pembaca dan pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 21 Juni 2023

Penulis

Aliah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori	5
II.2 Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.....	18
II.3 Kerangka Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
III.1 Kerangka Konsep.....	20
III.2 Hipotesis Penelitian	20
III.3 Definisi Operasional	21
III.4 Desain Penelitian	22
III.5 Populasi dan sampel	22
III.6 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	23
III.7 Instrumen Penelitian	23
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	24
III.9 Analisis Data.....	24
III.10 Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
IV.1 Hasil Penelitian.....	26
IV.2 Pembahasan	29
IV.3 Keterbatasan Penelitian	31
BAB V PENUTUP.....	32
V.1 Kesimpulan.....	32
V.2 Saran	32

DAFTAR PUSTAKA	33
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Variabel.....	21
Tabel 2	Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan IMT.....	28
Tabel 3	Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia	28
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	28
Tabel 5	Distribusi Kualitas Tidur.....	29
Tabel 6	Uji Hipotesis	29

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	19
Skema 2	Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 *Ethical Clearance*
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 6 Kuesioner IPAQ-SF dan PSQI
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin