

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Skripsi, 17 Juli 2025

KHOFIFAH SITI HAFSAH, NO.NRP 1810211039

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

ABSTRAK

Tujuan

Mahasiswa kedokteran menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik dan berkurangnya aktivitas fisik, yang keduanya dapat berdampak negatif pada salah satu kebutuhan fisiologis yang penting, yaitu tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

Metode

Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran FK UPNVJ angkatan 2022, 2023, dan 2024. Sampel penelitian sebanyak 143 mahasiswa, dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data Stres akademik diukur dengan *Educational Stress Scale Adolescence*, aktivitas fisik dengan *Global Physical Activity Questionnaire*, dan kualitas tidur melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan Uji Chi-Square

Hasil

Sebanyak 86 mahasiswa (60,1%) mengalami stres akademik berat. Sebanyak 88 mahasiswa (61,5%) melakukan aktivitas fisik rendah, dan sebanyak 82 mahasiswa (57,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur ($p=0,001$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p=0,064$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dalam penelitian ini. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan kemampuan manajemen stres dan rutin melakukan olahraga pagi untuk meningkatkan kualitas tidur

Kata kunci

Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran, Stres Akademik

**FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, 17 July 2025

KHOFIFAH SITI HAFSAH, NO.NRP 1810211039

Association of academic stress and physical activity with sleep quality among students of the Faculty of Medicine at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta in 2025.

ABSTRACT

Objective

Medical students face numerous academic demands that can lead to academic stress and reduced physical activity, both of which may negatively affect an essential physiological need: sleep.

Method

This descriptive study with a cross-sectional approach involving Bachelor of Medicine students at the Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, from batches 2022, 2023, and 2024. A total of 143 students were selected as the study sample using stratified random sampling. Academic stress data were measured using the Educational Stress Scale for Adolescents, physical activity using the Global Physical Activity Questionnaire, and sleep quality through the Pittsburgh Sleep Quality Index. The collected data were then analyzed using the Chi-Square test.

Result

A total of 86 students (60.1%) experienced high academic stress. A total of 88 students (61.5%) engaged in light physical activity, and A total of 82 students (57.3%) had poor sleep quality. There was a significant relationship between academic stress and sleep quality ($p = 0.001$). Meanwhile, there was no significant relationship between physical activity and sleep quality ($p = 0.064$).

Conclusion

There is a significant relationship between academic stress and sleep quality. No significant relationship was found between physical activity and sleep quality in this study. Students are encouraged to develop stress management skills and engage in regular morning exercise to improve their sleep quality

Keyword

Academic Stress, Medical Students, Sleep Quality, Physical Activity

