



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECANDUAN *GADGET*  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
FISIOTERAPI UPN “VETERAN” JAKARTA**

**SKRIPSI**

**NINGRUM PADILA**

**2210715029**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2026**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECANDUAN *GADGET*  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
FISIOTERAPI UPN “VETERAN” JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Kesehatan**

**NINGRUM PADILA**

**2210715029**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ningrum Padila

NRP : 2210715029

Tanggal : 15 Januari 2026

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

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Ningrum Padila)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Ningrum Padila  
NIM : 2210715029  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan 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 Aktivitas Fisik Dan Kecanduan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta”

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 Skripsi 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, 15 Januari 2026

Yang menyatakan



Ningrum Padila

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ningrum Padila  
NIM : 2210715029  
Program Studi : S1 Fisioterapi  
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kecanduan *Gadget*  
Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fisioterapi UPN  
"Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Enny Fauziah, S.Fis., Ftr., M.Erg  
NIP. 199305022025062005

Penguji II

Eddyanti Nazhira, S.Fis., Ftr, M.Fis, AIFO  
NIP. 199501102025062008

Penguji III

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed  
NIP. 199306212022032012

Mengetahui



Pt. Dekan PIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. H. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T  
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi Fisioterapi  
Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO  
NIP. 199308202022032011

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KECANDUAN *GADGET* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UPN “VETERAN” Jakarta**

**Ningrum Padila**

## **Abstrak**

**Latar belakang:** Mahasiswa fisioterapi berada pada fase remaja akhir hingga dewasa muda yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur akibat tuntutan akademik dan penggunaan teknologi. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga ritme sirkadian dan mendukung kualitas tidur. Sebaliknya, penggunaan gadget berlebihan pada malam hari dapat mengganggu tidur melalui paparan cahaya biru dan stimulasi kognitif. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur di kalangan mahasiswa fisioterapi UPN Veteran Jakarta. **Metode:** Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 209 mahasiswa fisioterapi program sarjana dan diploma tiga Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta pada bulan Desember 2025 - Januari 2026. Data dikumpulkan menggunakan IPAQ, SAS, dan PSQI. **Hasil:** Hasil ini diperoleh melalui uji korelasi Spearman Rank yang mengukur hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur serta kecanduan gadget terhadap kualitas tidur. Hasil menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan nilai  $p$  0,518. Namun, terdapat hubungan signifikan antara kecanduan gadget dan kualitas tidur dengan nilai  $p$  0,019. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur, namun kecanduan gadget memiliki hubungan dengan kualitas tidur.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Kecanduan Gadget, Kualitas Tidur, Mahasiswa Fisioterapi.

# THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND GADGET ADDICTION ON SLEEP QUALITY AMONG PHYSIOTHERAPY STUDENTS AT UPN “VETERAN” JAKARTA

Ningrum Padila

## Abstract

**Background:** Physiotherapy students in late adolescence to early adulthood and are vulnerable to sleep quality disturbances due to academic demands and technology use. Physical activity plays a role in maintaining circadian rhythm and supporting sleep quality. In contrast, excessive gadget use at night can disrupt sleep through blue light exposure and cognitive stimulation. **Objective:** Discovering the connection between exercise, device addiction, and sleep quality in students physiotherapy at UPN Veteran Jakarta. **Methods:** A cross-sectional study approach was employed in the observational analytical research. From December 2025 to January 2026, there were 209 students enrolled in the diploma program and the undergraduate physiotherapy program at the UPN Veteran Jakarta Faculty of Health Sciences. The PSQI, SAS, and IPAQ were used to gather the data. **Results:** which were found using a Spearman Rank correlation test that evaluated the relationship between physical activity and sleep quality, as well as between gadget addiction and sleep quality, revealed no correlation between physical activity and sleep quality, with a p-value of 0.518. With a p value of 0.019, though, there is a strong link between gadget addiction and sleep quality. **Conclusion:** According to this study, there is no correlation between physical activity and sleep quality, although gadget addiction is related to sleep quality.

**Keywords:** Physical activity, gadget addiction, sleep quality, physiotherapy students.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecanduan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fisioterapi UPN Veteran Jakarta dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO selaku Ketua Program Studi Sarjana Fisioterapi atas dukungan selama penyusunan skripsi. Terima kasih kepada Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio, M.Biomed. selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan yang diberikan. Penghargaan juga disampaikan kepada Ibu Enny Fauziah, S.Fis., Ftr., M.Erg. dan Ibu Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO selaku dosen penguji atas saran dan masukan untuk penyempurnaan skripsi.

Penulis berterima kasih kepada keluarga, ama, ayah, dan bang Yusuf atas doa dan dukungan, serta kepada Jessi, Kefi, Zahra, dan teman-teman atas dukungan selama proses penyelesaian skripsi. Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu. Penulis juga mengapresiasi diri sendiri, Ningrum Padila, atas keteguhan dalam menyelesaikan pendidikan sarjana fisioterapi.

Sebagai penutup, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, sehingga penulis sangat berharap mendapatkan masukan dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi para pembacanya.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis



Ningrum Padila



## 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    |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                                                | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang.....                                                    | 1      |
| I.2 Rumusan Masalah.....                                                   | 3      |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                                                | 3      |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                                               | 4      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                           | <br>5  |
| II.1 Mahasiswa Fisioterapi .....                                           | 5      |
| II.2 Aktivitas Fisik.....                                                  | 5      |
| II.3 Kecanduan <i>Gadget</i> .....                                         | 15     |
| II.4 Kualitas Tidur .....                                                  | 19     |
| II.5 Hubungan aktivitas fisik dan kecanduan gadget terhadap kualitas tidur | 23     |
| II.6 Kerangka Teori .....                                                  | 26     |
| II.7 Tabel Penelitian Terdahulu .....                                      | 26     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN.....                                         | <br>34 |
| III.1 Kerangka Konsep.....                                                 | 34     |
| III.2 Hipotesis Penelitian .....                                           | 34     |
| III.3 Definisi Operasional.....                                            | 35     |
| III.4 Desain Penelitian .....                                              | 36     |
| III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....                                 | 36     |
| III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                    | 37     |
| III.7. Metode Pengumpulan Data .....                                       | 37     |
| III.8 Instrumen Penelitian .....                                           | 38     |
| III.9 Analisis Data.....                                                   | 39     |
| III.10 Etika Penelitian .....                                              | 40     |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                      | <br>41 |
| IV.1 Hasil Penelitian .....                                                | 41     |
| IV.2 Pembahasan.....                                                       | 45     |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| BAB V PENUTUP.....      | 53 |
| V.1    Kesimpulan ..... | 53 |
| V.2    Saran.....       | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA .....    | 55 |
| RIWAYAT HIDUP           |    |
| Lampiran                |    |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                     |    |
|----------|---------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | METs Untuk Pengeluaran Energi Aktivitas.....                        | 9  |
| Tabel 2  | Penelitian terdahulu.....                                           | 26 |
| Tabel 3  | Definisi Operasional .....                                          | 35 |
| Tabel 4  | Karakteristik responden .....                                       | 42 |
| Tabel 5  | International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) .....          | 42 |
| Tabel 6  | Smartphone Addiction Scale (SAS).....                               | 43 |
| Tabel 7  | Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....                          | 43 |
| Tabel 8  | Uji Normalitas.....                                                 | 43 |
| Tabel 9  | Uji Korelasi Spearman Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur ..... | 44 |
| Tabel 10 | Uji Korelasi Spearman Kecanduan Gadget Terhadap Kualitas Tidur ..   | 45 |

## DAFTAR SKEMA

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Skema 1 Kerangka Teori.....   | 26 |
| Skema 2 Kerangka Konsep ..... | 34 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|             |                                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------------------|
| Lampiran 1  | Persetujuan Etik                                                 |
| Lampiran 2  | Informed Corsent                                                 |
| Lampiran 3  | Instrumen IPAQ                                                   |
| Lampiran 4  | Instrumen SAS                                                    |
| Lampiran 5  | Instrumen PSQI                                                   |
| Lampiran 6  | Lembar Persetujuan                                               |
| Lampiran 7  | Monitoring Bimbingan                                             |
| Lampiran 8  | Hasil SPSS                                                       |
| Lampiran 9  | Dokumentasi Penelitian                                           |
| Lampiran 10 | Skor hasil aktivitas fisik, kecanduan gadget, dan kualitas tidur |
| Lampiran 11 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme                               |
| Lampiran 12 | Hasil Uji Turnitin                                               |