

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SARJANA FISIOTERAPI UPN "VETERAN" JAKARTA

Dewi Oktaviani

Abstrak

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam proses recovery. Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga kedalaman tidur. Kualitas tidur yang baik memungkinkan fungsi tubuh berjalan optimal, sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan daya ingat, sindrom *metabolic*, hingga penyakit kardiovaskular. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, gaya hidup, dan tingkat stres. Pada mahasiswa, kualitas tidur cenderung rendah akibat tingginya tuntutan akademik dan kelelahan dalam beraktivitas. **Tujuan:** Menganalisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observatif dengan pendekatan cross sectional yang melibatkan 154 mahasiswa sarjana fisioterapi di Fakultas Ilmu Kesehatan, UPNVJ. Pengumpulan data dilakukan pada November – Desember 2025 menggunakan kuesioner IPAQ, PSS-10, dan PSQI. **Hasil:** Hasil analisis uji korelasi spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p = 0,468$) maupun antara aktivitas fisik dengan stres ($p = 0,173$). Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur ($p < 0,001$). **Kesimpulan:** Stres berhubungan signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, sedangkan aktivitas fisik tidak terdapat hubungan signifikan bermakna dengan kualitas tidur maupun stres.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Aktivitas fisik, Stres, Mahasiswa.

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS ON SLEEP QUALITY IN PHYSIOTHERAPY UNDERGRADUATES AT UPN “VETERAN”

Dewi Oktaviani

Abstract

Background: Sleep is a fundamental biological necessity for bodily recovery, where quality is determined by both duration and depth. Optimal sleep supports physiological health, while poor sleep quality is linked to impaired concentration, metabolic issues, and cardiovascular risks. Factors such as physical activity and stress significantly impact sleep, especially among students facing high academic demands. **Objective:** This study examines the relationship between physical activity, stress levels, and sleep quality in undergraduate physiotherapy students at UPN “Veteran” Jakarta. **Method:** An observational cross-sectional study was conducted with 154 students from the Faculty of Health Sciences, UPNVJ, between November and December 2025. Data collection utilized the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Results:** Spearman correlation analysis indicated that physical activity had no significant association with sleep quality ($p = 0.468$) or stress ($p = 0.173$). Conversely, a significant statistical relationship was found between stress and sleep quality ($p < 0.001$). **Conclusion:** While physical activity does not show a significant link to stress or sleep quality, stress remains a major factor significantly associated with sleep quality among students.

Keywords: Sleep quality, Physical activity, Stress, Students.