



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

SKRIPSI

DEWI OKTAVIANI

2210715054

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



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

SKRIPSI

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

DEWI OKTAVIANI

2210715054

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dewi Oktaviani
NIM : 2210715054
Tanggal : 13 Januari 2026

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

Jakarta, 13 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Dewi Oktaviani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Dewi Oktaviani
NIM : 2210715054
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 Skripsi saya yang berjudul:

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres Terhadap kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana 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: 13 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Dewi Oktaviani

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah/Skripsi/Karya Ilmiah Akhir Ners/Tesis diajukan oleh:

Nama : Dewi Oktaviani
NIM : 2210715054
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres Terhadap
Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Sarjana 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, 13 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Meiza Annisa, S.Ft, M.Erg
NIP. 199303312025062002

Penguji II

Fidyatul Nazhira, S.Fis, Ftr, M.Fis.
NIP. 199501102025062008

Penguji III

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

Mengetahui



Rektor FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ir. H. Binsar Hannonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

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

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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih karunia, berkat, serta penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Sarjana Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta”. Perjalanan penyusunan Proposal skripsi ini tentu bukan hal yang mudah, banyak proses, pembelajaran, dan pengalaman berharga yang penulis dapatkan hingga akhirnya skripsi ini selesai dengan baik. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed, selaku Koordinator Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan Ibu Kiki Rezki Faradillah, S.Ft, Physio., M.Biomed, selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.

Di samping itu, Saya mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya yaitu, Bapak Haryadi dan Ibu Sugiyati, Kakak Aprilia, dan Keluarga besar atas segala doa, perhatian, dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis proposal skripsi ini. Tanpa dukungan dan kasih sayang mereka, skripsi ini tidak akan pernah terselesaikan. Terima kasih kepada Haechan dan Mark yang telah menguatkan, mendukung, dan menjadi motivasi saya dalam penulisan skripsi ini. Terima kasih juga kepada teman-teman saya, rekan fisioterapi, dan sahabat saya, terutama kepada Tsarwah, Abidah, Alyaa, Zahra K, Caca, Nisa, Salma, Hanum, Ghyffara, dan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang selalu menjadi support mental, teman berdiskusi, dan menguatkan hingga akhir proses ini.

Jakarta, 13 Januari 2026



Dewi Oktaviani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Landasan Teori.....	8
II.2 Kerangka Teori.....	28
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
III.1 Kerangka Konsep.....	38
III.2 Hipotesis Penelitian.....	38
III.3 Definisi Penelitian.....	39
III.4 Desain Penelitian.....	41
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
III.7 Instrumen Penelitian.....	43
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	45
III.9 Analisis Data.....	45
III.10 Etika Penelitian.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
IV.1 Hasil Penelitian.....	48
IV.2 Pembahasan.....	54
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V PENUTUP.....	65
V.1 Kesimpulan.....	65
V.2 Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 2	Definisi Operasional.....	39
Tabel 3	Karakteristik Subjek Penelitian.....	48
Tabel 4	Distribusi Aktivitas Fisik, Stres, dan Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 5	Distribusi Aktivitas Fisik, Stres, dan Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan.....	50
Tabel 6	Uji Normalitas.....	51
Tabel 7	Uji Korelasi Spearman Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.....	52
Tabel 8	Uji Korelasi Spearman Stres dengan Kualitas Tidur.....	53
Tabel 9	Uji Korelasi Spearman Aktivitas Fisik dengan Stres.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Mekanisme aktivasi sumbu HPA	19
Gambar 2	Mekanisme aktivasi SAM axis dan HPA axis	19

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	28
Skema 2	Kerangka Konsep.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Informed Consent*
- Lampiran 2 *Ethical approval*
- Lampiran 3 Instrumen IPAQ
- Lampiran 4 Instrumen PSS-10
- Lampiran 5 Instrumen PSQI
- Lampiran 6 *Google form* IPAQ-SF
- Lampiran 7 *Google Form* PSS-10
- Lampiran 8 *Google Form* PSQI
- Lampiran 9 SPSS Hasil Uji normalitas dan Spearman
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Uji turnitin