

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2020

Alvita Theresia Samosir

Abstrak

Jadwal yang padat dan tugas akademik yang tidak sedikit menyebabkan mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada saat ini mahasiswa juga cenderung menerapkan gaya hidup sedenter. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan tingkat stres ringan. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan besar sampel 91 subjek. Kuesioner yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* – 10 untuk mengukur skor stres, *General Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik, *Pittsburgh Sleep Questionnaire Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dan *Montreal Cognitive Assesment-Indonesia* (MoCA-Ina) untuk mengukur fungsi kognitif. Didapatkan sebanyak 68,1% subjek berjenis kelamin perempuan, sebagian besar berusia 19 tahun, 56,8% subjek beraktivitas sedang, 51,6% memiliki kualitas tidur buruk, dan 81,3% memiliki fungsi kognitif normal. Hasil uji regresi logistik menunjukkan faktor yang berpengaruh terhadap fungsi kognitif adalah kualitas tidur ($p = 0,005$, OR = 24,755) dan aktivitas fisik ($p = 0,002$, OR = 10,964).

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Fungsi Kognitif, dan Mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND
SLEEP QUALITY WITH COGNITIVE FUNCTION AMONG
STUDENTS OF UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA FACULTY OF MEDICINE IN YEAR
2020**

Alvita Theresia Samosir

Abstract

Dense schedules and a lot of academic assignments cause medical students to tend to have poor sleep quality. At this time, students tend to adopt a sedentary lifestyle. The aims of this study is to determine the relationship between physical activity and sleep quality with cognitive function in students. The cross-sectional study design was used in this study. The subjects of this study were students of the Faculty of Medicine at the Veterans National Development University of Jakarta with mild stress levels. This study uses a simple random sampling technique with a sample size of 91 subjects. Stress scores was measured using the Perceived Stress Scale – 10. Physical activity was assessed using the General Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Questionnaire Index (PSQI), and cognitive function was evaluated by the Montreal Cognitive Assessment-Indonesia (MoCA-Indo). 68.1% of the subjects were female, most were 19 years old, 56.8% of subjects had moderate activity, 51.6% had poor sleep quality, and 81.3% had a normal cognitive function. The logistic regression test results showed that the sleep quality ($p = 0.005$, OR = 24.755) and physical activity ($p = 0.002$, OR = 10.964) have significant correlation with cognitive function

Keyword : Physical Activity, Sleep Quality, Cognitive Function, and College Student.