



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES TERHADAP
KUALITAS TIDUR SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA TINGKAT 2 FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA TAHUN 2020-2021**

SKRIPSI

**DANISA AGUSTIEN NURRACHMAWATI
1410211130**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES TERHADAP
KUALITAS TIDUR SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA TINGKAT 2 FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA TAHUN 2020-2021**

SKRIPSI

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

DANISA AGUSTIEN NURRACHMAWATI

1410211130

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Danisa Agustien Nurrachmawati

NRP : 1410211130

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

Jakarta, Januari 2022

Yang Menyatakan,



Danisa Agustien Nurrachmawati

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danisa Agustien Nurrachmawati
NRP : 1410211130
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran 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 STRES TERHADAP KUALITAS
TIDUR SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA TINGKAT
2 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2020-2021”.**

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 : 7 Februari 2022

Yang menyatakan,



Danisa Agustien Nurrachmawati

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Danisa Agustien Nurrachmawati
NRP : 1410211130
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Terhadap Kualitas Tidur Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Tingkat 2 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020-2021

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dr. dr. Winda Lestari, M.KM

Ketua Penguji

drg. Nunuk Nugrohowati, M.S

Pembimbing I



Dr. dr. Faufig Fredrik Pasiak, M. Kes, M.Pd.I

Dekan Fakultas Kedokteran

Dra. Kristina Simanjuntak, M.Biomed

Pembimbing II

dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 15 Januari 2022

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA TINGKAT 2 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2020-2021

Danisa Agustien Nurrachmawati

ABSTRAK

Kegiatan mahasiswa dalam perkuliahan banyak melibatkan kegiatan fisik yang mempengaruhi stress mahasiswa selama perkuliahan. Aktivitas fisik pada masa Covid-19 sangatlah dibatasi dalam memutus rantai penularannya, dengan tidak keluar rumah dan saling berkumpul. Tujuan peneliti guna memahami hubungan stres dan aktivitas fisik pada kualitas tidur selama masa Covid-19 pada mahasiswa tingkat 2. Aktivitas fisik diukur dengan *International Physical Activity Questionnaire*, stress diukur dengan *Perceived Stress Scale*, dan kualitas tidur melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Desain penelitian *cross-sectional* dengan menggunakan kuesioner *google form* yang disebarluaskan kepada mahasiswa tingkat 2 berjumlah 96 mahasiswa, yang diambil secara *simple random sampling*. Berdasarkan data didapatkan mahasiswa dengan aktivitas fisik berat mengalami kualitas tidur buruk 87,7% dan stres kategori sedang 88,9% yang memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji *chi-square* tidak terdapat keterkaitan antara aktivitas fisik dan stres terhadap kualitas tidur.

Kata kunci: Stres, aktivitas fisik, kualitas tidur, mahasiswa

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS TO SLEEP QUALITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN STUDENTS OF THE 2ND LEVEL OF THE FACULTY OF MEDICINE IN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA 2020-2021

Danisa Agustien Nurrachmawati

ABSTRACT

Student activities in lectures involve many physical activities that affect student stress during the lecture. Physical activity during Covid-19 is very limited in breaking the chain of transmission, by not leaving the house and gathering each other. The researchers' goal was to understand the relationship between stress and physical activity in sleep quality during the Covid-19 period in level 2 students. Physical activity was measured by the International Physical Activity Questionnaire, stress was measured by the Perceived Stress Scale, and sleep quality through the Pittsburgh Sleep Quality Index. Cross-sectional research design using google form questionnaire disseminated to 2nd grade students, which was taken simply random sampling. Based on data obtained by students with heavy physical activity experienced poor sleep quality 87.7% and moderate category stress 88.9% who had poor sleep quality. The results of the chi-square test had no association between physical activity and stress and sleep quality.

Keywords: Sleep quality, physical activity, stress, student

KATA PENGANTAR

Penulis panjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat serta kasih-Nya, maka peneliti bisa menyelesaikan susunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat 2 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2020-2021” yang merupakan salah satu syarat perolehan gelar sarjana di Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Jakarta.

Keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tak lain lepas dari adanya dorongan yang diberikan oleh bermacam pihak. Oleh sebab itu, peneliti ingin memberi ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Taufiq Pasiak, M.Kes., M.Pd.I sebagai Dekan FK UPN Veteran Jakarta.
2. drg. Nunuk Nugrohowati, M.S dan ibu Dra. Kristina Simanjuntak, M.Biomed sebagai pembimbing yang sudah memberikan pada peneliti berupa bimbingan, nasehat, arahan serta motivasinya.
3. Dr. dr. Winda Lestari, M.KM selaku penguji yang sudah menguji skripsi ini.
4. Bapak dan ibu tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, selalu memotivasi, mendukung, dan membantu dalam bentuk moril dan materil dalam segala hal, agar terwujudnya cita-cita penulis untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran.
5. Seluruh sahabat, dan adik kelas di FK UPN Veteran Jakarta terima kasih atas bantuannya dalam proses perkuliahan hingga menuju pencapaian gelar Sarjana Kedokteran.

Penulis menyadari bahwa hasil riset ini terbilang jauh dari kata sempurna, karena itu penulis mengucapkan permintaan maaf atas segala kelemahan dan kekurangan pada riset ini. Terdapat harapan penulis yakni semoga skripsi ini bisa

memberi manfaat pada orang lain serta dapat dijadikan sumber pengetahuan untuk masyarakat.

Jakarta, 14 Januari 2022

Penulis

Danisa Agustien Nurrachmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	iii
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.3.1 Tujuan Umum	3
I.3.2 Tujuan Khusus.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis	4
I.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
II.1 Landasan Teori	5
II.1.1 Tidur.....	5
II.1.2 Kualitas Tidur.....	8
II.1.3 Aktivitas Fisik	13
II.1.4 Stres	16
II.2 Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan.....	22
II.3 Kerangka Teori.....	23
II.4 Kerangka Konsep	24
II.5 Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
III.1 Jenis Penelitian	25
III.2 Lokasi Penelitian	25
III.3 Subjek Penelitian.....	25
III.3.1 Populasi	25
III.3.2 Sampel.....	25
III.3.3 Kriteria Sampel	25
III.4 Teknik Sampling	26
III.4.1 Perhitungan Besar Sampel	26
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian	27

III.6	Definisi Operasional Variabel	28
III.7	Instrumen Penelitian.....	28
III.7.1	Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	28
III.7.2	Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)	29
III.7.3	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	29
III.8	Protokol Penelitian	30
III.9	Pengolahan Data.....	31
III.10	Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		33
IV.1	Deskripsi Tempat Penelitian	33
IV.2	Hasil Penelitian	33
IV.2.1	Univariat.....	33
IV.2.2	Bivariat	34
IV.3	Pembahasan Hasil Penelitian	36
IV.3.1	Pembahasan Univariat.....	36
IV.3.2	Pembahasan Bivariat	37
IV.4	Keterbatasan Penelitian	38
BAB V PENUTUP.....		40
V.1	Kesimpulan.....	40
V.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA		41
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Perbandingan Tidur Gelombang dan Paradoksal	6
Tabel 2	Klasifikasi IPAQ.....	14
Tabel 3	Penelitian Terkait.....	22
Tabel 4	Perhitungan Besar Sampel Penelitian.....	26
Tabel 5	Definisi Operasional	28
Tabel 6	Karakteristik Responden.....	34
Tabel 7	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur.....	35
Tabel 8	Hubungan Stres Terhadap Kualitas Tidur	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Respon Stres	19
----------	--------------------	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	23
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	24
Bagan 3	Protokol Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Etik
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Informed Consent
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6. Kuesioner IPAQ
- Lampiran 7. Kuesioner PSS
- Lampiran 8. Kuesioner PSQI
- Lampiran 9. Hasil Output SPSS
- Lampiran 10. Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin

