

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebugaran jasmani dianggap sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, latihan fisik direkomendasikan sebagai pendekatan alternatif atau pelengkap dari terapi yang ada untuk masalah tidur. Kualitas tidur yang baik disebabkan oleh durasi yang adekuat, kualitas tidur yang baik, dan waktu yang tepat. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang adekuat mencakup durasi yang adekuat, tidur yang berkualitas, dan waktu waktu yang tepat.

Tujuan : Untuk melihat apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan cross sectional yang mempelajari korelasi faktor resiko (exposure) dengan efek (disease), yaitu faktor kebugaran jasmani terhadap kualitas tidur yang diukur dalam waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada Universitas Islam Sumatera Utara Fakultas Kedokteran pada Jalan STM, Suka Maju, Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus slovin, sampel yang didapat berjumlah 79 orang. Uji Statistik Data yang digunakan yaitu uji statistik Kolmogorov Smirnov. Bila hasil uji Kolmogorov Smirnov dijumpai nilai $p < 0,05$ maka distribusi data dikatakan tidak normal, dan bila kebalikannya dikatakan normal kemudian dilakukan uji korelasi.

Hasil : Pada hasil penelitian ini dapat diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,689 dengan kategori hubungan negatif moderat. Kemudian diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Dengan demikian maka diketahui bahwa terdapat hubungan antara antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa/i FK UISU angkatan 2020, 2019 dan 2020.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, PSQI, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

Background : Physical fitness is considered as an effective non-pharmacological approach to improve sleep quality. In addition, physical exercise is recommended as an alternative or complementary approach to existing therapies for sleep problems. Good sleep quality is caused by adequate duration, good quality sleep, and the right time. Sleep quality is a condition in which the sleep that an individual undergoes produces freshness and fitness when awakened. Adequate sleep quality includes adequate duration, quality sleep, and the right time.

Objective: To see whether there is a relationship between physical fitness and sleep quality in students of the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra.

Methods: The type of research used in this study is an analytical survey with a cross sectional design that studies the correlation of risk factors (exposure) with effects (disease), namely physical fitness factors on sleep quality measured at the same time. This research was conducted at the Islamic University of North Sumatra, Faculty of Medicine on Jalan STM, Suka Maju, Medan Johor District, Medan City, North Sumatra. Based on the results of calculations using the Slovin formula, the samples obtained were 79 people. Statistical Test The data used is the Kolmogorov Smirnov statistical test. If the results of the Kolmogorov Smirnov test found a p value <0.05 , the data distribution is said to be abnormal, and if the opposite is said to be normal, then a correlation test is carried out.

Results: The results of this study can be seen the value of the correlation coefficient of -0.689 with a moderate negative relationship category. Then obtained a significance value of 0.01 ($p <0.05$). Thus, it is known that there is a relationship between sleep quality and physical fitness in the 2020, 2019 and 2020 FK UISU students.

Keywords: Sleep Quality, PSQI, Physical Fitness