

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN  
DI PRAKTEK UMUM DR KARO MALEM SINULINGGA**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**IRA LORENZA TARIGAN**

**71180811137**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2023**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN  
DI PRAKTEK UMUM DR KARO MALEM SINULINGGA  
SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan  
Menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**IRA LORENZA TARIGAN  
71180811137**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Hasil Penelitian dengan Judul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN  
DI PRAKTEK UMUM DR KARO MALEM SINULINGGA**

Oleh :

IRA LORENZA TARIGAN

71180811137

Hasil Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 23 November 2021

Disetujui,

Dosen Pembimbing

(AULIA,S.Si,M.Sc)

Dosen Pembanding 1

Dosen Pembanding 2

( dr. Surya Akbar, M.Med,Ed)

(dr. Reni Rismawati, M.Kes)

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS  
TIDUR PASIEN DI PRAKTEK UMUM DR KARO MALEM  
SINULINGGA**

Nama : **IRA LORENZA TARIGAN**

NPM : **71180811137**

Telah diuji dan dinyatakan LULUS didepan tim penguji pada **Kamis, 31 Maret  
2022.**

Tim penguji skripsi  
Dosen Pembimbing

(AULIA, S.Si,M.Sc)

Dosen Pembanding 1

Dosen Pembanding 2

( dr. Surya Akbar, M.Med,Ed)

(dr. Reni Rismawati, M.Kes)

Diketahui  
Dekan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Islam Sumatera Utara

(dr. H. Indra Janis, MKT)

## KATA PENGANTAR

Assalamu'aalaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah SWT yang telah mencurahkan kenikmatan kepada kita semua atas berkat rahmat dan hidayah-NYA yang selalu menyertai penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN DI PRAKTEK UMUM DR KARO MALEM SINULINGGA”** Shalawat beserta salam kita hutarakan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, umatnya dan semoga kita termasuk ke dalam golongan mereka.

Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. **dr. H. Indra Janis, MKT** selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
2. **dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si** selaku Ka Prodi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. **AULIA,S.Si,M.Sc**, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dukungan, dan masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
4. **dr. Surya Akbar, M.Med,Ed dan dr. Reni Rismawati, M.Kes**, selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan masukan dan kritikan yang membangun penyusunan skripsi ini.
5. **dr. Suryani Eka Mustika, SP. PA, Prof. dr. Tamsil Syafiuddin, Sp.P (K) dan dr. Ira Cinta, M.biomed**, selaku Reviewer yang telah memberikan kritik yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.

6. Seluruh staff pengajar dan civitas Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
7. Seluruh keluarga terutama Ayah dan Mama serta Abang kakak saya yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan masukan baru di dunia kedokteran untuk kemajuan ilmu pengetahuan. Amin

Medan, 23 Juni 2022  
Hormat penulis

Ira Lorenza Tarigan

## DAFTAR ISI

<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 TujuanUmum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Aktivitas Fisik .....	5
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik .....	5
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	5
2.1.3 Pembagian Aktivitas Fisik .....	6
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	7
2.2 Tidur .....	8
2.2.1 Definisi Tidur .....	8
2.2.2 Manfaat Tidur .....	9
2.2.3 Fisiologi Tidur .....	9
2.2.4 Kualitas Tidur .....	10
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	14
2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur .....	15

2.4	Kerangka Konsep .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>18</b>
3.1	Desain Penelitian.....	18
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	18
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	18
3.3.1	Populasi .....	18
3.3.2	Sampel.....	19
3.4	Variabel Penelitian .....	19
3.4.1	Variabel Independen .....	19
3.4.2	Variabel Dependen .....	19
3.5	Batasan Operasional.....	19
3.6	Pengolahan Data.....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>22</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	22
4.2	Pembahasan .....	24
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>26</b>
5.1	Kesimpulan.....	26
5.2	Saran .....	26
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>27</b>



## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 2.4	Kerangka Teori .....	20
Gambar 2.5	Kerangka Konsep .....	21

## **DAFTAR TABEL**

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	21
Tabel 4.1	Data distribusi sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin .....	22
Tabel 4.2	Data distribusi sampel penelitian berdasarkan aktivitas fisik .....	22
Tabel 4.3	Data distribusi sampel penelitian berdasarkan kualitas tidur .....	23
Tabel 4.4	Aktivitas fisik dengan Kualitas Tidur .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Nomor</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup	
Lampiran 2	Lembar Pengesahan Judul skripsi	
Lampiran 3	Surat Izin Survey Awal	
Lampiran 4	Lembar Permohonan Izin Penelitian	
Lampiran 5	<i>Ethical Clearance</i>	
Lampiran 6	Surat Keterangan Selesai Penelitian	
Lampiran 7	Surat keabsahan pustaka	
Lampiran 8	Suat Bimbingan Proposal Penelitian	
Lampiran 9	Suat Bimbingan Hasil Penelitian	
Lampiran 10	Formulir Persetujuan Menjadi Partisipan Penelitian	
Lampiran 11	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	
Lampiran 12	Kuisisioner Penelitian	
Lampiran 13	Master Data Responden	

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Eisa, E., Buragadda, S., Melam, G.R., 2013. Association between Physical Activity and Insomnia among Saudi Female College Students. *J. Phys. Ther. Sci.* 25, 1479–1482.
- Andersen, M.L., Araujo, P., Frange, C., Tufik, S., 2018. Sleep Disturbance and Pain. *Chest* 154, 1249–1259. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2018.07.019>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI 2013, Riset Kesehatan Dasar 2013, (Dr.dr.Trihono, Msc), Riskesdas, Jakarta
- Barrett, K.E., Barman, S.M., Boitano, S., Brooks, H.L., 2019. *Ganong's Review of Medical Physiology: Twenty-Fifth Edition* 763.
- Baso, M.C., 2018. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado 7, 6.
- Blake, H., Stanulewicz, N., Mcgill, F., 2017. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *J. Adv. Nurs.* 73, 917–929.
- Brick, C.A., Seely, D.L., Palermo, T.M., 2010. Association Between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Medical Students. *Behav. Sleep. Med.* 8, 113–121.
- Centers for Disease Control and Prevention ( CDC), 2020, Coronavirus Disease 2019, dilihat 1 Juni 2020 <<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>>
- Chang, S.-P., Shih, K.-S., Chi, C.-P., Chang, C.-M., 2016. Association Between Exercise Participation and Quality of Sleep and Life Among University Students in Taiwan. *Asia Pac. J. Public Health* 28, 356–367.

- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., 2020. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J. Sport Health Sci.* 9, 103–104.
- Dahlan, M.S, 2015, *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*, Salemba Medika, Jakarta.
- Effendy, Sesilia, 2017, *Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas berdasarkan Body Fat Percentage di Dusun Tanjung, Desa Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Porgo, Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.*
- Feng, Q., Zhang, Q., Du, Y., Ye, Y., He, Q., 2014. Associations of Physical Activity, Screen Time with Depression, Anxiety and Sleep Quality among Chinese College Freshmen.
- Fakihan, Ahmad, 2016, *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut, Surakarta*
- Forrest, C.B., Meltzer, L.J., Marcus, C.L., de la Motte, A., 2018. Development and validation of the PROMIS Pediatric Sleep Disturbance and Sleep- Related Impairment item banks. *Sleep* 41.
- Gao, Y., Yan, L., Huang, Y., Liu, F., Zhao, Y., 2020. Structure of the RNA-dependent RNA polymerase from COVID-19 virus. *Science* 368, 779–782.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., Gao, Q., 2019. Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health Qual. Life Outcomes* 17, 124.
- Ghrouz, A.K., Noohu, M.M., Dilshad Manzar, Md., 2019. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep Breath.* 23, 627–634.

- Gomes da Silva, S., Arida, R.M., 2015. Physical activity and brain development. *Expert Rev. Neurother.* 15, 1041–1051.
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H.R., Lønning, K.J., Sivertsen, B., 2020. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry* 20, 175.
- Guo, Y.-R., Cao, Q.-D., Hong, Z.-S., Tan, Y.-Y., , 2020. The origin, transmission and clinical therapies on coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak –an update on the status. *Mil. Med. Res.* 7, 11.
- Hall, G., Laddu, D.R., Phillips, S.A., Lavie, C.J., Arena, R., 2020. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog. Cardiovasc.*
- Hall, J.E., 2016. *Guyton and Hall textbook of medical physiology*, 13th edition. ed. Elsevier, Philadelphia, PA.
- Hinz, A., Glaesmer, H., Brähler, E., Löffler, M., 2017. Sleep quality in the general population: psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index, derived from a German community sample of 9284 people. *Sleep Med.* 30, 57–63.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., , 2015. National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health* 1, 40–43.
- Iqbal, M.D., 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta 141.
- Japardi, Iskandar, 2012. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bedah Universitas Sumatera Utara, pp.1-2

- João, K.A.D.R., Jesus, S.N. de, Carmo, C., Pinto, P., 2018. The impact of sleep quality on the mental health of a non-clinical population. *Sleep Med.* 46, 69–73.
- Kannan, S., Ali, P.S.S., Sheeza, A., Hemalatha, K., 2019. COVID-19 (Novel Coronavirus 2019) – recent trends 6.
- Kibble, Jonathan., Hasley, Colby., 2009, *The Big Picture Medical Physiology*, TheMcGraw-Hill Companies
- Kim, S., Jo, K., Hong, K.-B., Han, S.H., Suh, H.J., 2019. GABA and L -theanine mixture decreases sleep latency and improves NREM sleep. *Pharm. Biol.* 57, 64–72.
- Kohl, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., 2012. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet* 380, 294–305.
- Kong, F., Liu, G., Xu, J., 2018. Pharmacological agents for improving sleep quality at high altitude: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Med.* 51, 105–114.
- Kredlow, M.A., Capozzoli, M.C., Hearon, B.A., Calkins, A.W., Otto, M.W., 2015. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *J. Behav. Med.* 38, 427–449.
- Kumari, A., Ranjan, P., Vikram, N.K., Kaur, D., Sahu, A., 2020. A short questionnaire to assess changes in lifestyle-related behaviour during COVID 19 pandemic. *Diabetes Metab. Syndr. Clin. Res. Rev.* 14, 1697–1701.
- Kwak, M.-S., Kim, D., 2018. Non-alcoholic fatty liver disease and lifestyle modifications, focusing on physical activity. *Korean J. Intern. Med.* 33, 64–74.

- Levenson, J.C., Shensa, A., Sidani, J.E., Colditz, J.B., Primack, B.A., 2016. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Prev. Med.* 85, 36–41.
- Lope, V., Martín, M., Castelló, A., Casla, S., Ruiz, A., 2017. Physical activity and breast cancer risk by pathological subtype. *Gynecol. Oncol.* 144, 577–585.
- Madrid-Valero, J.J., Martínez-Selva, J.M., Ordoñana, J.R., 2017. Sleep quality and body mass index: a co-twin study. *J. Sleep Res.* 26, 461–467.
- Marelli, S., n.d. Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *J. Neurol.* 8.
- Mattioli, A.V., Ballerini Puviani, M., Nasi, M., Farinetti, A., 2020. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur. J. Clin. Nutr.*
- Mead, M.P., Baron, K., Sorby, M., Irish, L.A., 2019. Daily Associations Between Sleep and Physical Activity. *Int. J. Behav. Med.* 26, 562–568.
- Park, J.-H., Jang, W., Kim, S.-W., Lee, J., , 2020. The Clinical Manifestations and Chest Computed Tomography Findings of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in China: A Proportion Meta-Analysis. *Clin. Exp. Otorhinolaryngol.* 13, 95–105.
- Park, S., 2014. Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *BMC Public Health* 14, 1143. Pavlova, M., 2017. Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders 13.
- Peluso, M.A.M., Andrade, L.H.S.G. de, 2005. Physical activity and mental health:the association between exercise and mood. *Clinics* 60, 61–70.
- Sastroasmoro, Sudigdo. *Dasar – dasar Metode Penelitian Klinis.* 2014. Jakarta: Sagung Seto, 99



Sherwood, Lauralle, Fisiologi Manusia, 6, ECG Jakarta, 2012

Sleep Foundation, 2020, Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic  
<<https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>>

Sleep Foundation, 2020, Slepictionary-Definitions of Common Sleep Terms  
<<https://www.sleepfoundation.org/articles/slepictionary-definitionscommon-sleep-terms>>

Sleep Foundation, 2020, Excessive Sleepiness  
<<https://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders/excessive-sleepiness>>

Sleep Foundation, 2020, Nocturia or Frequent Urination at Night  
<<https://www.sleepfoundation.org/articles/nocturia-or-frequent-urination-night>>

Sleep Foundation, 2020, What is Good Quality Sleep  
<<https://www.sleepfoundation.org/press-release/what-good-quality-sleep>>

Smyth, Carole, Montefiore Medical Centre, 2012, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University

Sukmawakti, Ni Msde Hegard, Putra, I Gede Sandi Widarta, 2019 Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Bali., 30-38.

The President and Fellows of Harvard College, 2020, Examples of Moderate and Vigorous Physical Activity  
<<https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/moderate-and-vigorous-physical-activity/>>

Troynikov, O., Watson, C.G., Nawaz, N., 2018. Sleep environments and sleep physiology: A review. J. Therm. Biol. 78, 192–203.

- Vera, Viola., 2017, 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada siswa kelas XI di SMAN 1 Medan, Medan.
- Verhoeven, F., Tordi, N., Prati, C., Demougeot, C., Mouglin, F., Wendling, D., 2016. Physical activity in patients with rheumatoid arthritis. *Joint Bone Spine* 83, 265–270.
- Wang, L., Qin, P., Zhao, Y., Duan, S., Zhang, Q., Liu, Y., Hu, Y., Sun, J., 2016. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Inner Mongolia Medical University students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Res.* 244, 243–248. WHO technical meeting on sleep and health, n.d. 185.
- Wicaksono, Dhimas Wahyu, Yusuf Ah., Widyawati, Ika Yuni, 2012, Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Airlangga, Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Surabaya.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., Tao, F., 2015. Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., Yang, N., 2020. Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Med. Sci. Monit.* 26.
- Yunaningsi, S.P., Raf, J., 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo 5, 12.
- Zou, X., Kim, D.W., Gotoh, T., Liu, J., Kim, J.K., Finkielstein, C.V., 2020. A Systems Biology Approach Identifies Hidden Regulatory Connections Between the Circadian and Cell-Cycle Checkpoints. *Front. Physiol.* 11,

## LAMPIRAN

### Lampiran I

#### Daftar Riwayat Hidup



#### A. BIODATA PRIBADI

Nama : Ira Lorenza Tarigan  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 11 juni 2000  
Agama : Islam  
Email : [Iralorenza123@gmail.com](mailto:Iralorenza123@gmail.com)  
No HP : 082267356228  
Alamat : Jl,Perkutut Gg Bahagia no 233 Medan helvetia  
tengah

#### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SWASTA MUHAMMADIYAH (2006-2012)
2. SMP SWASTA IKAL MEDAN (2012-2015)
3. SMA: PANCA BUDI MEDAN (2015-2018)
4. Fakultas kedokteran universitas Islam Sumatera Utara (2018- sekarang)

#### C. PENGALAMAN ORGANISASI

## Lampiran II

## Lembar Pengesahan Judul Skripsi

**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER**  
 KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146  
 KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212  
 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

---

**LEMBAR PENGESAHAN** No: Tujuan Khusus  
**JUDUL SKRIPSI** minimal 3.


**Judul** : Hubungan aktifitas Fisik selama pandemi covid-19  
dengan kualitas tidur pasien praktek umum  
dr. Karo Malem Sinulingga


**Tujuan Umum** : Untuk mengetahui kualitas tidur pasien  
selama covid-19 yang terjadi saat sekarang ini

**Tujuan Khusus** : Aktifitas Fisik pasien selama pandemi covid-19  
pada praktek umum dr. Karo Malem Sinulingga  
Mengetahui gambaran aktifitas Fisik selama pandemi covid-19  
praktek umum dr Karo Malem Sinulingga  
Mengetahui gambaran kualitas tidur pasien selama pandemi covid  
praktek umum dr. Karo Malem Sinulingga

**Nama** : IRA LORENZA TARIGAN

**NIM** : 71180811131

**Pembimbing** : 

**Ka. Prodi S.Ked**  
  
 (dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed)

## Lampiran III

## Surat Izin Survey Awal



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

KAMPUS JLN. SM. RAJA NO. 2A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 - 4142495

Nomor : 789 /I/E.03/VI/2021  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Survey Awal

Medan, 12 Dzulqaidah 1442 H  
 23 Juni 2021 M

Kepada Yth.  
 Kepala Praktek Umum  
 dr. Karo Malem Sinulingga  
 di  
 Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Hubungan Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Pasien Praktek Umum dr. Karo Malem Sinulingga" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Ira Lorenza Tarigan

NPM : 71180811137

Untuk dapat melaksanakan **Survey Awal** di Praktek Umum dr. Karo Malem Sinulingga.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah



dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :
1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
  2. Peringat



Dipindai dengan CamScanner

## Lampran IV

## Lembar Permohonan Izin Penelitian



**UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN  
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
 TELP. (061) 42778962

Nomor : 1535 /L/E.03/XI/2021  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Medan, 29 Rabi'ul Awal 1443 H  
 04. November 2021 M

Kepada Yth.  
 dr. Karo Malem Sinulingga  
 di  
 Tempat

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan Judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Berdasarkan Status Pekerjaan Pasien dr. Karo Malem Sinulingga", maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Ira Lorenza Tarigan  
 NPM : 71180811137

Untuk dapat melaksanakan Penelitian di Praktek Umum dr. Karo Malem Sinulingga Jl. Klambir V No. 54.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan  
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah

dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :
1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
  2. Pertinggal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsinitizer.

## LAMPIRAN V

## Surat Keterangan Layak Etik

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
 UNIVERSITY OF SUMATERA UTARA

KETERANGAN LAYAK ETIK  
 DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.155/EC/KEPK.UISU/XI/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : Ira Lorena Tarigan  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : FKUISU  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN BURUH PHK  
 DI PRAKTEK UMUM DR KARO MALEM SINULINNGGA SELAMA PANDEMI COVID-19"**

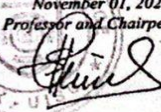
**"RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY IN PATIENTS OF  
 PHONE WORKERS IN GENERAL PRACTICE OF DR KARO MALEM SINULINNGGA DURING THE  
 COVID-19 PANDEMIC"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 November 2021 sampai dengan tanggal 01 November 2022.

*This declaration of ethics applies during the period November 01, 2021 until November 01, 2022.*

November 01, 2021  
 Professor and Chairperson,  
  
 dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA

## Lampiran VI

## Lembar Selesai Penelitian

PRAKTEK UMUM  
dr. KARO MALEM SINULINGGA  
SIP : 16761556/3.1/1001/04/2018  
Jl.Klambir V No.54 Medan 20374  
Email : [klinik.drkaro@gmail.com](mailto:klinik.drkaro@gmail.com) HP : 0812 6588 410

---

**SURAT PERNYATAAN SELESAI PENELITIAN**

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama Mahasiswa : RA LORENZA TARIAN  
NPM : 71120211137  
Judul Skripsi : Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur Berdasarkan Status Pekerjaan pasien di Praktek Umum Dr KARO MALEM SINULINGGA

Telah menyelesaikan penelitian di lokasi penelitian.

Medan, 17-11-2021


Diketahui Oleh,

  
Dr. Karo Malem Sinulingga



## Lampiran VII

## Surat Pernyataan Keabsahan Daftar Pustaka

 UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIT PENELITIAN**  
KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN - 20146  
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212  
TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 - 4142495

---

**SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh

Nama Mahasiswa : IRA LORENA TAPIGAN

NPM : 71180811137

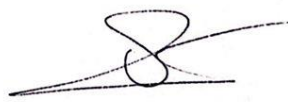
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas fisik selama pandemi covid-19 dengan kualitas tidur pasien praktikum Umcum Dr. Karo Malem Sireulingga

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasihkasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

  
( Aulia Husni )

CS Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran VIII

## Lembar Kegiatan Bimbingan Proposal Penelitian

\*\* diisi oleh unit penelitian



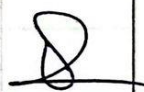

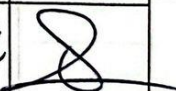
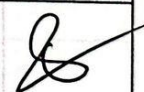
## LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Dosen Pembimbing : Aulia, S.Si, M.Sc

TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
03-juni-2021	Pengajuan judul	Keterangan Ajukan Jurnal	
07-juni-2021	Ajukan Jurnal	Keterangan Bab 1	
21-juni-2021	Materi Bab 1	Keterangan revisi Bab 1	
5-juli-2021	Materi revisi Bab 1	Keterangan Bab 2	
25 Agustus 2021	Finish	Siap Seminar	

## Lampiran IX

## Lembar Kegiatan Bimbingan Hasil Penelitian

LEMBAR KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN			
TANGGAL	MATERI DISKUSI	KETERANGAN	PARAF
Dosen Pembimbing: <u>AULIA, SSI msc</u>			
29/09.2021	Bab <u>IV</u> ,	Bimbingan bab <u>IV</u>	
16/10.2021	Bab <u>IV</u> ,	Bimbingan revisi bab <u>IV</u>	
22/10.2021	Bab <u>IV</u> ,	Bimbingan revisi bab <u>IV</u>	
24/10.2021	Bab <u>IV</u> ,	Bimbingan revisi pembahasan bab <u>IV</u>	
03/11.2021	Bab <u>IV</u> dan <u>V</u> ,	Bimbingan bab <u>IV</u> dan <u>V</u>	
17/11.2021	Bab <u>V</u> ,	Revisi bab <u>V</u> & Finish	

**Lampiran X**

**FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN PENELITIAN**  
**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Pasien Di Praktek Umum Dr**  
**Karo Malem Sinulinngga**

**Oleh**

**Ira Lorenza Tarigan**

Saya adalah mahasiswa program studi S1 kedokteran di Fakultas Kedokteran Islam Sumatera Utara yang melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Praktek Umum Dr Karo Malem Sinulinngga”.

Bapak Ibu dapat berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara menjawab pertanyaan yang saya berikan dalam bentuk kuesioner.

Semua informasi yang saudara/i berikan akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian. Bila saudara/i bersedia, silahkan menandatangani formulir persetujuan ini. Atas kesediaan saudari saya ucapkan terima kasih.

Sinulingga ,                      2021

Peneliti

Responden

(Ira Lorenza Tarigan)

(.....)

**Lampiran I****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Tempat/tanggal lahir :

Alamat :

No. Telepon/Hp :

Jenis Kelamin :

Telah mengerti atas penjelasan yang disampaikan oleh peneliti mengenai penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Praktek Umum Dr Karo Malem Sinulinngga”. Oleh karena itu saya menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Demikianlah persetujuan ini saya sampaikan secara sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Sinulingga , 2021

Hormat saya

(.....)

**LEMBAR KUESIONER PENELITIAN**  
***INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)***

Kuisisioner IPAQ yang di modifikasi dan dialihbahasakan ke dalam bahasa  
Indonesia

Kami tertarik untuk mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dikerjakan masyarakat sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan dalam kuisisioner berikut berhubungan dengan waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama 7 hari terakhir. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olah raga. Pikirkanlah segala aktivitas fisik berat maupun sedang yang anda kerjakan dalam 7 hari terakhir

- Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda lebih cepat dari normal.
- Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat dari normal.

No.		.....HARI PER MINGGU	.....JAM	...MENIT
<b><i>BAGIAN I : AKTIVITAS FISIK BERKAITAN DENGAN PEKERJAAN</i></b>				
1	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan (< 20 kg)?			
2	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti mengangkat benda-benda berat (>20 kg) ?			
3	Seberapa sering anda berjalan kaki dengan jarak >100m?			
<b><i>BAGIAN II : AKTIVITAS FISIK BERKAITAN DENGAN TRANSPORT</i></b>				
4	Seberapa sering anda melakukan perjalanan menggunakan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan motor lainnya?			
5	Seberapa sering anda			

	bersepeda sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?			
6	Seberapa sering anda berjalan sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?			
<b><i>BAGIAN III: AKTIVITAS FISIK TERKAIT PEKERJAAN RUMAH, PERAWATAN RUMAH, DAN PERAWATAN KELUARGA</i></b>				
7	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda berat seperti tabung gas biru, memotong kayu, memanjat di dalam atau luar ruangan, atau mencangkul di taman rumah?			
8	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan seperti galon air, menyapu halaman, mengepel rumah, membersihkan jendela, memotong rumput, menyiram tanaman di kebun atau dalam rumah?			



**BAGIAN IV: AKTIVITAS FISIK TERKAIT REKREASI, OLAHRAGA DAN  
AKTIVITAS FISIK DI WAKTU SANTAI**

9	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berjalan pada saat santai atau waktu luang anda?			
10	Seberapa sering anda melakukan aktivitas sedang seperti bersepeda santai, berolahraga ringan, berenang dengan santai, bermain badminton / tennis ganda pada saat santai atau waktu luang anda?			
11	Seberapa sering anda melakukan aktivitas berat seperti aerobik, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, bermain futsal atau basket, menari, bermain tenis/badminton tunggal, lompat tali, pada saat santai atau waktu luang anda?			
<b>BAGIAN V: DURASI DUDUK</b>				
12	Dalam waktu 7 hari,			

	berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja			
13	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu)			

***Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)***

Pertanyaan yang tertera dibawah ini berkaitan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir. Jawaban anda akan menggambarkan apa yang terjadi dalam sebagian besar malam dan hari-hari anda selama sebulan terakhir.

Mohon menjawab seluruh pertanyaan.

---

**Selama satu bulan terakhir,**

1. Pada pukul berapa anda memulai untuk ke tempat tidur?  
.....
2. Berapa **menit** yang anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malam?  
.....
3. Pada pukul berapa anda biasanya terbangun?  
.....
4. Berapa jam anda benar-benar tidur setiap malam? (durasi tidur)  
.....

<b>Untuk pertanyaan selanjutnya, silahkan pilih salah satu jawaban yang paling menggambarkan kebiasaan anda</b>	Tidak pernah	1 kali dalam seminggu	2 kali dalam seminggu	$\geq 3$ kali dalam seminggu
5. Dalam satu bulan terakhir, berapa sering anda mengalami kesulitan untuk tertidur, karena....				
a. Tidak dapat tertidur dalam 30 menit sejak berbaring di tempat tidur				
b. Terbangun di tengah malam atau terlaludini				
c. Terbangun untuk ke toilet				
d. Kesulitan bernapas				
e. Batuk atau mengorok cukup keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Terasa nyeri				
j. Alasan lainnya (harap gambarkan dengan jelas) .....				

6. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat-obatan untuk membantu anda tertidur				
7. Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda kesulitan untuk tetap terbangun/tidak mengantuk ketika menyetir kendaraan, makan dan melakukan aktivitas sosial?				
8. Dalam satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan anda selesaikan permasalahan tersebut?				
	Sangat bagus	Bagus	Cukup buruk	Sangat buruk
9. Dalam satu bulan terakhir, bagaimanakah kualitas tidur anda menurut anda				

## LAMPIRAN VI

	Nama	Jenis Kelamin	Aktivitas Fisik	Status Pekerjaan	Parameter Kualitas Tidur (PSQI)								Kualitas Tidur
					Subjektifitas Kualitas Tidur	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Siang Hari	Total PSQI	
1	CI	P	Sedang	Buruh	1	2	2	0	1	0	1	7	BURUK
2	IS	L	Sedang	Buruh	3	0	2	0	1	0	2	8	BURUK
3	JS	L	Sedang	Buruh	0	0	2	0	1	0	0	3	BAIK
4	GT	L	Berat	Buruh	2	3	2	2	2	1	3	15	BURUK
5	YY	L	Sedang	Buruh	2	1	2	0	1	0	2	8	BURUK
6	RS	L	Sedang	Buruh	0	0	2	0	1	0	0	3	BAIK
7	SL	P	Sedang	Buruh	0	0	2	0	1	0	0	3	BAIK
8	PR	L	Sedang	Buruh	2	3	2	1	1	0	0	9	BURUK
9	RS	P	Ringan	Buruh	2	2	2	2	1	0	1	10	BURUK
10	RP	P	Sedang	Buruh	2	0	2	0	1	0	1	6	BURUK
11	YV	P	Sedang	Buruh	2	0	2	0	1	0	0	5	BAIK
12	AH	L	Ringan	Buruh	2	2	2	2	2	0	2	12	BURUK

13	NH	P	Sedang	Buruh	0	0	2	0	1	0	0	3	BAIK
14	KW	P	Sedang	Buruh	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
15	AF	L	Sedang	Buruh	1	1	2	2	1	0	2	9	BURUK
16	SL	L	Sedang	Buruh	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
17	RT	P	Berat	Buruh	1	1	2	2	1	0	0	7	BURUK
18	NK	P	Berat	Buruh	0	0	2	2	1	0	0	5	BAIK
19	KM	P	Berat	Buruh	1	0	2	1	1	0	0	5	BAIK
20	PL	L	Sedang	Buruh	1	1	2	3	1	0	0	8	BURUK
21	KC	P	Ringan	Buruh	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
22	CA	P	Sedang	Buruh	1	1	2	0	0	0	0	4	BAIK
23	AW	P	Berat	Buruh	2	1	2	2	1	0	1	9	BURUK
24	RG	L	Ringan	Buruh	2	2	2	2	1	0	1	10	BURUK
25	SA	L	Sedang	Buruh	2	3	2	0	1	0	0	8	BURUK
26	BR	L	Ringan	Buruh	1	0	2	1	1	0	2	7	BURUK

27	KN	L	Sedang	Buruh	3	2	3	0	2	1	3	14	BURUK
28	NK	P	Berat	Buruh	2	0	2	1	1	0	0	6	BURUK
29	AL	P	Sedang	Buruh	3	3	2	1	2	0	3	14	BURUK
30	LB	L	Sedang	Buruh	3	2	2	1	1	0	2	11	BURUK
31	MA	L	Sedang	Buruh	0	0	2	0	1	0	0	3	BAIK
32	DA	L	Berat	Buruh	1	0	2	0	1	0	0	4	BAIK
33	SH	P	Sedang	Buruh	0	0	2	0	0	0	0	2	BAIK
34	TM	P	Berat	Buruh	1	0	2	0	2	0	0	5	BAIK
35	EC	P	Sedang	Buruh	3	2	3	2	2	0	1	13	BURUK
36	NJ	L	Berat	Buruh	3	1	2	0	1	0	2	9	BURUK
37	TC	P	Sedang	Buruh	1	1	2	0	1	0	0	5	BAIK
38	FU	P	Berat	Buruh	2	1	2	1	2	0	2	10	BURUK
39	GN	P	Sedang	Buruh	2	3	2	0	1	0	2	10	BURUK
40	ER	P	Sedang	Buruh	3	0	2	1	1	0	0	7	BURUK

4 1	MH	L	Sedang	Buruh	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
4 2	JA	L	Ringan	Buruh	2	0	2	0	1	0	2	7	BURU K
4 3	SM	L	Sedang	Buruh	2	1	2	1	1	0	0	7	BURU K
4 4	MS	L	Sedang	Buruh	2	0	2	2	1	0	2	9	BURU K
4 5	JN	L	Sedang	Buruh	2	0	2	0	1	0	0	5	BAIK
4 6	WH	P	Sedang	Buruh	3	0	2	0	1	0	1	7	BURU K
4 7	MA	L	Ringan	Buruh	0	0	2	0	2	0	1	5	BAIK
4 8	WN	P	Sedang	Buruh	2	0	3	3	1	0	0	9	BURU K
4 9	MM	L	Sedang	Buruh	1	0	2	0	1	0	0	4	BAIK
5 0	DM	P	Berat	Buruh	3	0	2	0	2	0	3	10	BURU K



## Karakteristik Sampel Penelitian

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	25	50.0	50.0	50.0
	Laki-laki	25	50.0	50.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

## Frekuensi Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur

### Kategori Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas fisik ringan	7	14.0	14.0	14.0
	Aktivitas fisik sedang	32	64.0	64.0	78.0
	Aktivitas fisik berat	11	22.0	22.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

### Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	20	40.0	40.0	40.0
	Kualitas Tidur Buruk	30	60.0	60.0	100.0

### Kategori Aktivitas Fisik \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk		
Kategori Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik ringan	Count	2	5	7
		% within Kategori Aktivitas Fisik	28.6%	71.4%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	10.0%	16.7%	14.0%
		% of Total	4.0%	10.0%	14.0%

	Aktivitas fisik sedang	Count	14	18	32
		% within Kategori Aktivitas Fisik	43.8%	56.3%	100.0%
	% within Kualitas Tidur	% of Total	28.0%	36.0%	64.0%
		Count	4	7	11
Aktivitas fisik berat	% within Kategori Aktivitas Fisik	36.4%	63.6%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	20.0%	23.3%	22.0%	
Total	% of Total	8.0%	14.0%	22.0%	
	Count	20	30	50	
	% within Kategori Aktivitas Fisik	40.0%	60.0%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	40.0%	60.0%	100.0%	

### *sommer's d Tests*

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.629 <sup>a</sup>	2	.730
Likelihood Ratio	.645	2	.724
Linear-by-Linear Association	.037	1	.848
N of Valid Cases	50		

- a. 3 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.80.

## **Lampiran V**