

ABSTRAK

Latar Belakang : Manusia memiliki banyak kebutuhan dalam hidupnya yang harus terpenuhi, salah satu kebutuhan tersebut adalah istirahat dan tidur. Dimana hampir 1/3 dari hidup manusia dihabiskan untuk tidur dan seorang dewasa membutuhkan waktu tidur sekitar 6 jam dalam satu hari.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pasien di praktek umum dr karo malem sinulingga

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode analitik *cross sectional*, yang dimulai dari bulan September hingga Desember tahun 2021 di Praktek umum dr, Karo Malem Sinulingga. Adapun populasi target dalam penelitian ini adalah pasien yang datang berobat ke Praktek umum dr, Karo Malem Sinulingga dan dianalisis dengan menggunakan uji *Chi- Square*.

Hasil : Berdasarkan hasil analisis didapatkan Aktivitas fisik pasien yang tergolong sedang didapatkan berjumlah paling banyak dengan persentase sebesar 64% diikuti dengan persentase aktivitas fisik berat sebesar 22% dan aktivitas fisik ringan dengan persentase sebesar 14% dengan kualitas tidur pasien yang buruk terdapat sebesar 60% yang diikuti dengan kualitas tidur baik sebanyak 40%. Dan dilakukan uji korelasi dengan uji *sommer's d* memberikan nilai *p-value* sebesar 0,871 yang berarti hipotesis nol (H_0) diterima, dimana tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur

Kata Kunci: Aktivitas fisik , Jenis kelamin dan kualitas tidur

ABSTRACT

Background: *Humans have many needs in life that must be fulfilled, one of these needs is rest and sleep. Where nearly 1/3 of human life is spent sleeping and an adult needs about 6 hours of sleep a day.*

Purpose: *This study aims to determine the relationship between physical activity and sleep quality of patients in the general practice of Dr. Karo Malem Sinulingga*

Methods: *The design of this study uses a cross-sectional analytical method, which starts from September to December 2021 at Dr. Karo Malem Sinulingga's general practice. The target population in this study were patients who came for treatment at Dr. Karo Malem Sinulingga's general practice and were analyzed using the Chi-Square test.*

Results: *Based on the results of the analysis, it was found that the physical activity of patients classified as moderate was found to be the most with a percentage of 64%, followed by a percentage of heavy physical activity of 22% and light physical activity with a percentage of 14% with poor patient sleep quality of 60%. followed by good sleep quality by 40%. And a correlation test was carried out with Sommer's d test giving a p-value of 0.871 which means the null hypothesis (H0) is accepted, where there is no statistically significant relationship between physical activity and sleep quality.*

Keywords: *Physical Activity ,Gender and quality of sleep*