

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Jumria^{1*}, Asep Rahman², B. H. Ralph Kairupan³

Program Studi S1 kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : jumria121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Masalah kualitas tidur pada mahasiswa semakin menjadi perhatian karena dapat berdampak pada konsentrasi, prestasi akademik, hingga kesehatan secara menyeluruh. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisiki memiliki peranan penting dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan individu maupun masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisiki dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 sampai angkatan 2024 berjumlah 989 dan sampel adalah bagian dari populasi yaitu mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif yang berjumlah 106 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan metode *Proportionate stratified random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hubungan antara variabel diuji statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisiki rendah 50% dan kualitas tidur buruk 66%. Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisiki dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dengan nilai $P = 0,013$ ($P < 0,05$).

Kata kunci : aktivitas fisik, fakultas kesehatan masyarakat, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

The issue of sleep quality among students is gaining attention as it can affect concentration, academic performance, and overall health. One of the factors that influence sleep quality is physical activity. Physical activity has an important role in efforts to improve and maintain the health of individuals and communities. This study aims to analyze the relationship between physical activity and sleep quality of students of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, Manado. This type of research is a quantitative study with a cross-sectional study approach design which was conducted in March 2025 at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, Manado. The population in this study were students from the 2021 to 2024 intake totaling 989 and the sample was part of the population, namely students who met the inclusion and exclusion criteria totaling 106 students taken using the *Proportionate stratified random sampling method*. The instruments in this study were the *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* questionnaire and the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* questionnaire. The relationship between variables was statistically tested using the *Chi Square test* with $\alpha = 0.05$. The results of this study showed that most respondents had low physical activity 50% and poor sleep quality 66%. Based on the results of the study, the conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity and sleep quality of students at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, Manado with a P value $= 0.013$ ($P < 0.05$).

Keywords : physical activity, public health faculty, sleep quality, student

PENDAHULUAN

Tidur menjadi kegiatan normal dan menjadi aktivitas yang manusiawi dalam kehidupan sehari-hari. *National Sleep Foundation* merekomendasikan durasi waktu tidur yang ideal adalah selama 7-9 jam (NSF, 2020). Terlepas dari keutamaannya tidur, banyak orang yang mengalami gangguan terhadap pola tidur. Banyak orang yang selama ini mengalami gangguan dan kesulitan saat akan tidur. Gangguan tidur dapat dilihat dari kualitas, jumlah, dan waktu tidur seseorang (Daulay & Sidabutar, 2020). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur bervariasi tergantung pada kelompok usia, pada remaja mencapai 64.7% tidur kurang dari 7 jam per hari (Keswara, dkk., 2019). Dalam penelitian Sastrawati & Griadhi (2017) menyebutkan rentang usia 18-19 tahun memiliki kualitas tidur buruk yang lebih banyak (77,6%). Gangguan tidur dapat mempengaruhi siapapun, termasuk mahasiswa, terutama yang sedang berada di tahap akhir studi. Hal ini didukung oleh survei *National Sleep Foundation* yang mengikuti sertakan 1.508 responden pada tahun 2010 yang menunjukkan bahwa mayoritas orang mengalami kesulitan tidur pada kalangan mahasiswa atau orang yang bekerja, terutama dalam rentang usia 19-29 tahun (Gunarsai & Wibowo, 2021).

Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan (Hidayat, 2008). Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi jumlah waktu tidur atau kualitas tidur (Fakihan, 2016). Seorang akademisi, contohnya mahasiswa, dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendatangkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga akan mendukung seorang mahasiswa dalam menuntut ilmu. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Podulka, et al. dalam Ambardini, 2009).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei 2025. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 sampai angkatan 2024 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 989 mahasiswa dengan sampel penelitian adalah sebanyak 106 orang dari 989 mahasiswa yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Perempuan	92	86,8
Laki-laki	14	13,2
Total	106	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 14 orang (13,2%), sedangkan responden Perempuan berjumlah 92 orang (86,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	n	%
17	2	1,9
18	19	17,9
19	22	20,8
20	39	36,8
21	20	18,9
22	2	1,9
23	2	1,9
Total	106	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa jumlah responden berdasarkan Umur 17 tahun sebanyak 2 orang (1,9%), diikuti oleh usia 18 tahun sebanyak 19 orang (17,9%), usia 19 tahun sebanyak 22 orang (20,8%), dan usia 20 tahun sebanyak 39 orang (36,8%). Responden berusia 21 tahun berjumlah 20 orang (18,9%), usia 22 tahun sebanyak 2 orang (1,9%), dan usia 23 tahun sebanyak 2 orang (1,9%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan

Angkatan	n	%
2024	25	23,6
2023	29	27,4
2022	26	24,5
2021	26	24,5
Total	106	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa responden dari angkatan 2024 berjumlah 25 orang (23,6%), angkatan 2023 berjumlah 29 orang (27,4%), angkatan 2022 berjumlah 26 orang (24,5%), dan dari angkatan 2021 sebanyak 26 orang (24,5%).

Aktivitas Fisik

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Rendah	53	50,0
Sedang	32	30,2
Tinggi	21	19,8
Total	106	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui sebagian besar responden dengan aktivitas fisik kategori rendah sebanyak 53 orang (50,0%), Selain itu, aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 32 orang (30,2%), dan kategori tinggi sebanyak 21 orang (19,8%).

Kualitas Tidur

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
Kualitas Tidur Buruk	70	66,0
Kualitas Tidur Baik	36	34,0
Total	106	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 70 responden (66,0%) selain itu, sebanyak 36 responden (34,0%) memiliki kualitas tidur baik.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur.

		Kualitas Tidur					
		Baik		Buruk		Total	p-value
		n	%	n	%	n	%
Aktivitas Fisik	Rendah	11	10,4	42	39,6	53	50,0
	Sedang	14	13,2	18	17,0	32	30,2
	Tinggi	11	10,4	10	9,4	21	19,8
Total		36	34,0	70	66,0	106	100

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan hasil analisis untuk hubungan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik, diketahui untuk aktivitas fisik rendah dan termasuk dalam kualitas tidur baik sebanyak 11 responden sedangkan kualitas tidur buruk 42 responden, aktivitas fisik sedang dan termasuk dalam kategori kualitas tidur baik sebanyak 14 responden sedangkan kualitas tidur buruk 18 responden, dan untuk aktivitas fisik tinggi dan kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 11 responden sedangkan untuk kualitas tidur buruk 10 responden. Berdasarkan hasil analisis antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur untuk 106 responden, dengan hasil $P = 0,013$ ($P < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam ratulangi Manado.

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaannya penting untuk melakukannya (WHO, 2017). Hasil penelitian aktivitas fisik 106 mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam ratulangi Manado didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi yaitu sebanyak 21 responden (19,8%), aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 32 responden (30,2%), dan aktivitas fisik kategori rendah sebanyak 53 responden (50%), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabila, 2022 yang menunjukkan bahwa dari 253 mahasiswa, 140 mahasiswa (55,3%) berada pada kategori aktivitas fisik rendah, 99 mahasiswa (39,1%) berada pada kategori aktivitas fisik sedang, dan 14 mahasiswa (5,5%) berada pada kategori aktivitas fisik tinggi.

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat sebagian besar tidak berolahraga sesuai dengan durasi waktu yang direkomendasikan oleh WHO. Hal tersebut dapat diasumsikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas yang rendah. Aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa umumnya terbatas pada kegiatan ringan sehari-hari seperti berjalan kaki di lingkungan kampus, naik-turun tangga, dan aktivitas rumah tangga. Sebagian besar responden menghabiskan waktu lebih dari 6 jam per hari untuk duduk atau berbaring, baik untuk keperluan belajar maupun untuk mengerjakan tugas.

Kualitas Tidur

Akibati darii kualitas tidur buruk,i seseorangi dapati merasai tidaki segari dii pagii hari,i rasai lelah,i suasana hati buruk,i merasai sakiti kepalai dii pagii hari,i disfungsi kegiatan dii siang hari,i rasai mengantuk,i konsentrasii yangi buruk,i sertai rasai sakiti dani nyeri dii siang harii (Libmani et al.,i 2016). Hasil pengambilani sampel dii lapangan diidapati responden yangi memilikii kualitas tidur buruki yaitui sebanyak 70i responden (66,0%)i darii totali 106i responden yangi telah diambil,i sedangkani untuki kualitas tidur baiki sebanyak 36i responden (34,0%),i hali inii dikarenakan mahasiswai yangi menjadii responden inii kebanyakan memilikii waktu tidur yangi sangati sedikit yaitui kurang darii 7i jam.i Hali inii sesuai dengani penelitian yangi pernah dilakukan sebelumnya oleh Iqbali 2017i tentang hubungan aktivitas fisiki dengani kualitas tidur mahasiswai perantau dii Yogyakarta,i penelitian menunjukkan bahwai hanyai 31i mahasiswai (28,2%)i yangi memilikii kualitas tidur baiki dani 79i mahasiswai lainnyai (71,8%)i memilikii kualitas tidur yangi buruk.

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian yangi telah diidapatkan pada mahasiswai dii Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado menggunakan *Chi Square* dengani nilai $P_i = 0,013$ ($P < 0,05$)i Hasil penelitian inii menunjukan bahwai responden yangi kurang beraktivitas fisik,i lebih banyak memilikii kualitas tidur buruk,i sedangkani responden yangi aktif dalam melakukan aktivitas fisiki lebih banyak memilikii kualitas tidur baik.i Hali inii menunjukkan bahwai diketahu terdapat hubungan antarai aktivitas fisiki dengani kualitas tidur pada mahasiswai Fakultas Kesehatan Masyarakat,i karena mahasiswai yangi kurang dalam beraktivitas fisiki lebih banyak memilikii kualitas tidur yangi buruki dibandingkan dengani mahasiswai yangi aktif beraktivitas fisiki.i Ketika tubuhi aktif beraktivitas fisiki dapati menyebabkan kelelahan,i metabolisme tubuhi yangi lelahi akani merespon tubuhi untuki tidur dani istirahat.

Hasil Penelitian inii menunjukkan bahwai Subjek yangi aktif beraktivitas mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yangi baiki dibandingkan dengani subjek yangi kurang beraktivitas fisik.i Pada penelitian inii dapati ditariki kesimpulan bahwai melaksanakan aktivitas fisiki dapati meningkatkan kualitas tidur individu.i Rasai lelah yangi dirasakan individu saat melakukan aktivitas fisiki seperti berolahraga,i berpindah tempat,i rekreasi dani mengangkat beban berarti atai ringan dapati berdampak pada kualitas tidur individu. Hasil penelitian inii didukung oleh hasil penelitian dari Aprianai (2015)i menjelaskan bahwai adai hubungan antarai aktivitas fisiki dengani kualitas tidur pada remaja dii Yogyakarta dengani nilai $OR_i 2,48$ i dimanai aktivitas fisiki berarti mempunyai kualitas tidur yangi lebih baik.i Penelitian serupa jugai dilakukan oleh Iqbali (2017)i yangi menjelaskan bahwai terdapat hubungan yangi signifikan antarai aktivitas fisiki dengani kualitas tidur pada mahasiswai perantau dii Yogyakarta dani responden yangi aktivitas fisiknya tergolong aktif mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yangi baiki 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan responden yangi tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yangi dilakukan pada 106 mahasiswa pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas dukungan dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R.L. (2009). Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neuorosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6, 1-14. Diakses melalui https://www.researchgate.net/publication/353605384_Buku_Aktivitas_Fisik_dan_Kesehatan_fix
- Apriana, W. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta. 2-3. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Daulay, M., & Sidabutar, S. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas BP. Nauli Pematangsiantar Tahun 2019. *GLOBAL HEALTH SCIENCE (GHS)*, 5(3), 174–179. <https://doi.org/10.33846/ghs5315>
- Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado. (2025). Jumlah Mahasiswa Aktif FKMi Tahun Ajaran 2024/2025. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Hidayat, A. Azizi Alimuli & Musrifatuli Uliyah. (2012) *Buku Ajar Kebutuhan Manusia*. Surabaya: Health Books.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11).
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- National Sleep Foundation. 2020. How Much Sleep Do You Really Need? [Online] Available at: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html> [Accessed 19 March 2025].
- National Sleep Foundation. Amerika. 2011. (Online), (www.sleepfoundation.org diakses pada tanggal 24 April 2025).
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Konsentrasi mahasiswa program studi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8.
- WHO. 2021. Pendekatan WHO STEPwise terhadap pengawasan faktor risiko PTM. (online) (<https://www.who.int/chp/steps> diakses pada 28 Januari 2025)