



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMPN 2 TAYU**

SKRIPSI

Oleh :

SHINDY NIRMALA SARI

010118A130

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMPN 2 TAYU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar sarjana

Oleh :

SHINDY NIRMALA SARI

010118A130

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Shindy Nirmala Sari
010118A130

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMPN 2 TAYU

ABSTRAK

Latar belakang: Aktivitas fisik masyarakat Indonesia menurun ketika hanya di rumah selama pandemi, 35% aktivitas fisiknya menurun karena mengurangi aktivitas fisik, 11% tidak melakukan aktivitas fisik di rumah selama pandemi, dan 31% orang, aktivitas fisik mereka tidak berubah bahkan ketika mereka hanya di rumah. Aktivitas fisik ini sering dikaitkan dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Remaja membutuhkan waktu tidur normal 8-9 jam setiap harinya. Kualitas tidur yang baik dilihat dari efisiensi tidur remaja. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi.

Metode: penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 566 siswa dengan jumlah sampel 234 siswa dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Physical Activity Level (PAL)*. Analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Aktivitas remaja sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 144 responden (61,5%), Kualitas tidur responden sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 145 responden (62%), Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu dengan *p value* 0,000

Simpulan: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu.

Saran: diharapkan remaja tetap melakukan aktivitas fisik ringan hingga berat sesuai dengan rekomendasi yakni pada aktivitas fisik ringan sampai sedang dilakukan minimal 10 menit dan aktivitas berat dilakukan minimal 30 menit setiap harinya.

Kata kunci : aktivitas fisik, kualitas tidur, remaja, pandem

Daftar pustaka : 59 (2010-2021)

Shindy Nirmala Sari
010118a130

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENT DURING PANDEMIC TIME AT SMPN 2 TAYU

ABSTRACT

Background: Adolescents are in a phase of searching for identity where they will try to do a lot of physical activity. This physical activity is often associated with influencing the quality of sleep for teenagers. Teenagers need 8-9 hours of normal sleep every day. Good sleep quality is seen from adolescent sleep efficiency. **Objective:** to determine the relationship between physical activity and sleep quality in adolescents during the pandemic

Methods: this study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population was 566 students with a sample of 234 students using proportional stratified random sampling technique. The instruments used are the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Physical Activity Level (PAL). Bivariate analysis used Chi Square test

Results: Most of the adolescent activities were in the moderate category as many as 144 respondents (61.5%), the sleep quality of the respondents was mostly in the good category as many as 145 respondents (62%), There was a relationship between physical activity and sleep quality in adolescents during the pandemic period at SMP N 2 Tayu with p value 0.000

Conclusion: There is a relationship between physical activity and sleep quality in adolescents during the pandemic at SMP N 2 Tayu

Suggestion: it is expected that adolescents will continue to do light to heavy physical activity according to the recommendations, namely light to moderate physical activity for at least 10 minutes and heavy activity for at least 30 minutes every day.

Keywords : physical activity, sleep quality, adolescents, pandemic

Literature : 59 (2010-2021)

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMP N 2 TAYU**

Disusun Oleh:

SHINDY NIRMALA SARI

010118A130

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, 25 Januari 2022

Pembimbing



Mona Saparwati, S.Kp., Ns. M.Kep
NIDN.0628127901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMPN 2 TAYU

Oleh :

SHINDY NIRMALA SARI

010118A130

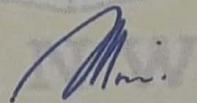
Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 7 Februari 2022

Tim Penguji :

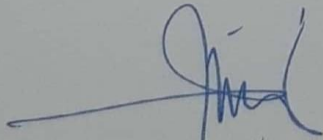
Ketua/Pembimbing Utama



Mona Saparwati, S.Kp., Ns. M.Kep.
NIDN. 0628127901

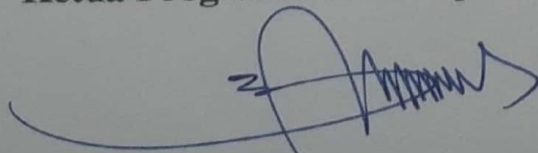
Mengetahui,

Anggota/Penguji I



Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0613027601

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402

Anggota/Penguji II



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : SHINDY NIRMALA SARI

NIM : 010118A130

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi berjudul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMPN 2 TAYU”** adalah :

1. Karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 7 Februari 2021



Shindy Nirmala Sari
NIM. 010118A130

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Shindy Nirmala Sari
Tempat, tanggal lahir : Pati, 28 Desember 1999
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Dumpil, Dukuhseti, Pati , Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan

1. SD N Dumpil Kec. Dukuhseti lulus 2012
2. SMP N 1 Tayu Kec. Tayu lulus tahun 2015
3. MAN 2 Pati Kec. Tayu lulus tahun 2018
4. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran tahun 2018 sampai sekarang

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini saya :

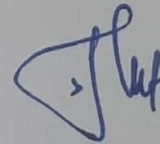
Nama : SHINDY NIRMALA SARI

NIM : 010118A130

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SELAMA MASA PANDEMI DI SMPN 2 TAYU”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 7 Februari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Shindy Nirmala Sari
(010118A130)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Selama Masa Pandemi Di SMPN 2 Tayu”**. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof.Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Mona Saparwati, S.Kp., Ns.M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen, Staff, dan Karyawan di Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kedua orang tua saya Bapak Joko Riyanto dan Ibu Sri Haryati serta kakak saya Ahmad Yudha Tama dan Adik saya Pramudita Alembana Haidar yang senantiasa mendoakan dan selalu memberikan semangat. Terima kasih atas kasih sayang dan cintanya.

7. Kepada teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2018 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat.

Ungaran, 7 Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS PENULISAN.....	viii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kualitas Tidur Pada Remaja.....	8
1. Kualitas tidur	8
2. Remaja.....	17
B. AKTIVITAS FISIK	19
1. Pengertian	19
2. Manfaat aktivitas fisik	20
3. Jenis aktivitas fisik remaja	20
4. Klasifikasi aktivitas fisik	21
5. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	23

6. Rekomendasi aktivitas fisik untuk remaja di tempat belajar	24
7. Dampak aktivitas fisik	25
8. Dampak kurangnya aktivitas fisik.....	25
9. Pengukuran aktivitas fisik	25
C. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur	26
D. Konsep teori	28
E. Kerangka konsep	29
F. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Definisi operasional	33
E. Alat Pengumpulan Data	33
F. Prosedur pengumpulan data	34
G. Etika Penelitian.....	36
H. Pengolahan Data	37
I. Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil	41
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan penelitian	52
BAB V PENUTUP	53
A. Simpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi aktivitas fisik	22
Tabel 2.2	Kategori tingkat aktivitas fisik	26
Tabel 3.1.	Penyebaran Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3.2	Definisi Operasional	33
Tabel 3.3	Skala penilaian variabel kualitas tidur (PSQI)	38
Tabel 4.1	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (N=234) ..	41
Tabel 4.2	Karakteristik responden berdasarkan usia (N=234).....	41
Tabel.4.3	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat aktivitas fisik pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu	42
Tabel. 4.4	Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur remaja pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu	42
Tabel 4.5	hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka teori	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat studi pendahuluan.....	61
Lampiran 2. Surat balasan studi pendahuluan	62
Lampiran 3. Surat Mencari data	63
Lampiran 4. Surat Balasan Mencari Data	64
Lampiran 5. Lembar permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 6. Persetujuan Menjadi responden	66
Lampiran 7. Data Jumlah Siswa	67
Lampiran 8. Kuesioner Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur	68
Lampiran 9. Data Penelitian	73
Lampiran 10. Output Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 11. Lembar cek Turnitin	80
Lampiran 12. Dokumentasi	81
Lampiran 13. Lembar konsul.....	82