

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)