

# HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PRODI SARJANA KEPERAWATAN REGULER DI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Maria Aurelia Damar Oktaviani<sup>1</sup>, Christina Ririn Widianti,<sup>2</sup> Herlin Lidya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

E-mail: [maaria.aureliaa@gmail.com](mailto:maaria.aureliaa@gmail.com)

**Abstract:** *Physical activity can have an impact on the quality and quantity of a person's sleep, because fatigue due to physical activity may require longer rest periods to maintain energy balance. The need for sleep is very necessary for a person, after doing activities, the body will give a signal to rest. After doing the activity. This research is a quantitative study with a correlational design using a cross sectional approach. The population in this study was 197 regular Bachelor of Nursing students at STIKes Panti Rapih Yogyakarta. The sampling technique uses Probability Sampling and Cluster Random Sampling. This study used the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) questionnaire and the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Data analysis in this study used the Chi-Square Statistical Test. The results of the Chi-Square Statistical Test showed that 40 respondents (20.3%) had light physical activity and poor sleep quality, 55 respondents (27.9%) had light physical activity and good sleep quality. 39 respondents (19.7%) had moderate physical activity and poor sleep quality, 20 respondents (10.1%) had moderate physical activity and good sleep quality. 14 respondents (1.1%) had heavy physical activity and poor sleep quality and 29 respondents (14.7%) had heavy physical activity and good sleep quality. The research results showed that the P value was 0.001 ( $P < 0.05$ ), meaning that there was a significant relationship between physical activity and sleep quality in students of the regular undergraduate nursing study program at STIKes Panti Rapih Yogyakarta. The author recommends students to improve their health by doing physical activity to get good quality sleep.*

**Keywords:** *Physical Activity, Sleep Quality, Undergraduate Nursing Students*

**Abstrak:** Aktivitas fisik dapat berdampak terhadap kualitas dan kuantitas tidur seseorang, karena kelelahan akibat aktivitas fisik mungkin membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama untuk menjaga keseimbangan tenaga. Kebutuhan tidur sangat diperlukan bagi seseorang, setelah melakukan aktivitas, tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat. Setelah melakukan aktivitas. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Sarjana Keperawatan Reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta sebanyak 197 responden. Teknik sampling menggunakan *Probability Sampling* dan pengambilan sampel *Cluster Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisa data pada penelitian ini menggunakan *Uji Statistic Chi-Square*. Hasil *Uji Statistic Chi-Square* diperoleh hasil bahwa 40 responden (20,3%) aktivitas fisik ringan dan kualitas tidur buruk, 55 responden (27,9%) aktivitas fisik ringan dan kualitas tidur baik. 39 responden (19,7%) aktivitas fisik sedang dan kualitas tidur buruk, 20 responden (10,1%) aktivitas fisik sedang dan kualitas tidur baik. 14 responden (1,1%) aktivitas fisik berat dan kualitas tidur buruk dan 29 responden (14,7%) aktivitas fisik berat dan kualitas tidur baik. Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa *P Value* 0,001 ( $P < 0,05$ ) berarti menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Penulis merekomendasikan mahasiswa untuk meningkatkan kesehatan dengan beraktivitas fisik untuk memperoleh kualitas tidur yang baik.

**Kata kunci:** *Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Sarjana Keperawatan*

## PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan sangat penting bagi manusia. Kebutuhan tidur sangat diperlukan bagi seseorang, setelah

melakukan aktivitas, tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat. Setelah melakukan aktivitas, energi dalam tubuh manusia berkurang dan seseorang akan merasa lelah. Ketika kita lelah, kita perlu

tidur agar tubuh kita bisa beristirahat setelah lelah beraktivitas seharian. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan setelah seharian melakukan aktivitas yang melelahkan, tubuh akan memberikan sinyal kepada seseorang untuk istirahat. Tubuh manusia memiliki batasan dalam apa yang dapat dilakukannya. Ketika sudah mencapai batasnya, energi tubuh berkurang dan orang tersebut merasa letih. Ketika tubuh lelah, seseorang perlu tidur agar tubuh optimal untuk keesokan harinya sehingga akan memperbaiki kualitas tidur seseorang (Fitria, A., & Aisyah, S, 2020), yang mana ketika tubuh sudah merasakan lelah sangat penting bagi seseorang untuk beristirahat atau tidur dengan harapannya jika seseorang beristirahat keesokan harinya tubuh akan merasa lebih segar untuk melanjutkan aktivitas.

Kualitas tidur mengacu pada kepuasan di mana seseorang merasa mengantuk, tidak merasa capek, mudah terjaga, cemas, lesu, kelelahan, bengkak di area sekitar mata, kelopak mata membengkak, konjungtiva merah, nyeri pada mata, kesulitan fokus, migrain, & sebagainya seperti menguap atau merasa mengantuk (Hidayat, 2006 dalam Syaifuro & Prirahayu 2021). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur kualitas tidur yaitu PSQI, yang mencakup tujuh komponen kualitas tidur termasuk kualitas tidur, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat-obat tidur, dan terganggunya aktivitas di siang hari. Menurut beberapa penelitian, salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah aktivitas fisik. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Kredlow (2015) yang didukung oleh Garfield dan Kumar (2016) dalam Ashari, et. Al, (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap lamanya tidur dan olahraga bermanfaat untuk kualitas tidur.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-

otot tubuh dan sistem pendukungnya, yang membutuhkan penggunaan energi. Terdapat 3 jenis aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik intensitas tinggi, sedang, dan ringan (Sofiah et al., et al., 2020). Aktivitas fisik dan kelelahan dapat berdampak terhadap kualitas dan kuantitas tidur seseorang, karena kelelahan akibat aktivitas berat mungkin membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama untuk menjaga keseimbangan tenaga. Pada penelitian ini untuk mengukur seberapa berat aktivitas fisik harian dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan 16 pertanyaan yang disusun dalam 3 domain utama yaitu aktivitas fisik ditempat kerja, perjalanan dari suatu tempat ke tempat lain dan kegiatan selama waktu rekreasi.

Hasil penelitian awal yang dilakukan pada mahasiswa reguler Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur menggunakan Google Form, dari 141 responden terdapat 141 orang yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik terbanyak yang dilakukan responden lakukan seperti membersihkan rumah atau kamar motel, berolahraga seperti jogging, lompat tali, berolahraga dan jalan kaki. Rata-rata responden melakukan aktivitas fisik sekitar 1 sampai 2 jam per hari. 89 responden setelah melakukan aktivitas fisik di siang hari, responden dapat tertidur lebih cepat di waktu malam hari, 83 responden bangun di waktu pagi hari, merasa lebih segar, dan 36 responden menyatakan pegal jika melakukan aktivitas fisik terlalu banyak.

Berdasarkan hasil uraian yang ada di atas peneliti memiliki ketertarikan tersendiri untuk melaksanakan penelitian atau membahas lebih dalam terkait “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Reguler Di STIKes Panti Rapih Yogyakarta”.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasi yang menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel. Pada penelitian ini menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan reguler STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Total responden 179 responden dengan teknik sampling menggunakan *probability sampling* dan menggunakan rumus slovin, melalui kriteria inklusi dan kriteria eksklusi untuk menentukan sampel yang sesuai. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari s.d Agustus 2023. Analisis data meliputi analisis univariat yaitu mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Data terkait data demografi (usia dan jenis kelamin), aktivitas fisik dan kualitas tidur. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum melakukan uji hipotesis, uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel penelitian  $\geq 50$ . Berdasarkan hasil uji normalitas data, diketahui p value 0,000 dan 0,000 ( $p \text{ value} < 0,05$ ). Oleh karena itu, uji non parametrik yang digunakan untuk menganalisis data adalah Chi-square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan jenis Kelamin Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di STIKes**

### **Panti Rapih Yogyakarta (n = 197).**

Karakteristik Responden	N	%
<b>Usia</b>		
Remaja Akhir (18-21 tahun)	153	77,7 %
>22 tahun	44	22,3 %
<b>Total</b>	197	100,0 %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	22	11,2%
Perempuan	175	88,8%
<b>Total</b>	197	

Sumber: (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1 tersebut, dari 197 responden 153 responden (77,7%) berusia remaja akhir yaitu 18-21 tahun, 44 responden (22,3%) berusia lebih dari 22 tahun. Berdasarkan tabel 4.1 tersebut sebagian besar usia responden berusia dari rentang usia 18-21 tahun yang merupakan kategori remaja akhir. Remaja akhir merupakan tahapan paling akhir pada tahapan remaja, dimana usia pada tahapan ini dimulai dari usia 18-21.

Pada tabel 1 diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase 88,8 % atau berjumlah 175 responden, sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki memperoleh persentase 11,2 % atau berjumlah 22 responden. Pada penelitian ini proporsi jenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding jenis kelamin laki-laki, karena pada prodi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta sebagian besar adalah perempuan.

**Tabel 2 Distribusi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di STIKes Panti Rapih Yogyakarta (n = 197).**

Kriteria Aktivitas Fisik	N	%
Aktivitas Fisik Ringan	95	48,2 %
Aktivitas Fisik Sedang	59	29,9 %
Aktivitas Fisik Berat	43	21,8 %
Total	197	100,0 %

Sumber: (Data Primer, 2023)

Pada tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian kecil 95 responden dengan persentase (48,2%) melakukan aktivitas ringan, sedangkan responden melakukan aktivitas fisik sedang dengan persentase (29,9%) 59 responden dan aktivitas fisik berat dengan persentase (21,8%) 43 responden.

**Tabel 3 Distribusi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di STIKes Panti Rapih Yogyakarta (n = 197).**

Tingkat Kualitas Tidur	N	%
Kualitas Tidur Buruk	93	47,2 %
Kualitas Tidur Baik	104	52,8%
Total	197	100,0 %

Sumber: (Data Primer, 2023)

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik dengan persentase 104 responden (52,8 %) dan 93 responden (47,2 %) memiliki kualitas tidur buruk. Pada tabel ini didapatkan dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

**Tabel 3 Hasil Analisis Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Reguler Di STIKes Panti Rapih Yogyakarta (n = 197).**

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				P Value
	Kualitas Tidur Buruk		Kualitas Tidur Baik		
	N	%	N	%	
Aktivitas Fisik Ringan	40	20,3%	55	27,9%	0,001
Aktivitas Fisik Sedang	39	19,7%	20	10,1%	
Aktivitas Fisik Berat	14	7,1%	29	14,7%	
Total	93	47,1%	104	52,7%	

Sumber: (Data Primer, 2023)

Hasil analisis bivariat pada tabel 4 yang telah dilakukan pada variabel aktivitas fisik dengan kualitas tidur menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan hasil *P Value* 0,001 ( $P < 0,05$ ). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baso, *et al* (2019) dengan menggunakan uji statistik *chi-square* didapatkan hasil uji *P Value* 0,001 ( $P < 0,05$ ). Pada penelitian ini yang didapatkan hasil *P Value* 0,001 ( $P < 0,05$ ) berarti menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Pada penelitian ini dapat diartikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *Chi-square* ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Aktivitas fisik dapat digambarkan sebagai gerakan otot rangka yang menghasilkan energi. Energi diukur dalam kalori. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan dapat diartikan sebagai berikut: olahraga, pekerjaan rumah atau lainnya. Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas fisik terencana, teratur dan berulang-ulang, sehingga tujuan utamanya adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Prakoso & Hartati, 2020). Sementara itu, kualitas tidur adalah rasa puas seseorang terhadap tidurnya agar tidak menunjukkan kelelahan, gampang tersinggung, dan lingkaran hitam di sekitar mata. kualitas tidur meliputi aspek

jumlah dan kualitas tidur, seperti lama tidur, waktu yang dihabiskan untuk tidur, sering terbangun, serta aspek subjektif seperti tingkat kedalaman dan tidur yang nyenyak (Arnis, 2018 dalam Fricilia, 2022), hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, (2022) mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti durasi tidur, gangguan saat tidur, efisiensi tidur dan kualitas tidur subjektif apakah seseorang merasa ketidaknyamanan atau perasaan cemas.

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa melaksanakan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur individu. Rasa lelah yang dirasakan individu saat melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, berpindah tempat, rekreasi dan mengangkat beban berat atau ringan dapat berdampak pada kualitas tidur individu. Aktivitas fisik yang menimbulkan kelelahan atau kelelahan ini dapat membuat seseorang lebih banyak waktu untuk tidur karena dengan tidur energi seseorang yang sudah dikeluarkan selama beraktivitas dalam kembali pulih dan seimbang atau dengan kata lain tidur dapat *mencharge* energi yang telah digunakan selama beraktivitas.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu rata-rata usia responden pada penelitian ini pada kelompok remaja akhir dengan usia 18-21 tahun sebanyak 153 responden. Jenis kelamin responden pada penelitian ini rata-rata berjenis kelamin perempuan dengan persentase 88,8 % atau berjumlah 175 responden. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden pada penelitian ini sebagian besar 95 responden dengan persentase (48,2%) melakukan aktivitas ringan, sedangkan responden melakukan aktivitas fisik sedang dengan persentase (29,9%) 59 responden dan aktivitas fisik berat dengan presentase

(21,8%) 43 responden. Kualitas tidur responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik dengan persentase 104 responden (52,8 %) dan 93 responden (47,2 %) memiliki kualitas tidur buruk.

Pada penelitian ini ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta dengan *P Value* 0,001 ( $P < 0,05$ ). Pada penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan reguler di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

### Saran

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa sarjana keperawatan diharapkan meningkat kesehatan dengan cara salah satunya melakukan aktivitas fisik yang teratur dan memperbaiki pola tidur sehingga dapat memperoleh kualitas tidur yang baik. Tidak hanya mahasiswa masyarakat dapat menjadi referensi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik seperti bepergian, berolahraga, mengangkat beban berat atau ringan yang dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik bagi masyarakat. Peneliti selanjutnya hendaknya mampu mengembangkan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas tidur khususnya pada mahasiswa keperawatan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimatul Rohmah, S., Akmal, M. R. N., & El Miftah, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Siswa Remaja Sman 18 Garut Dengan Berolahraga. *Indonesia Sport Journal*, 6(1), 7-14.
- Ardiani, N. K. N., & Subrata, I. M. (2021).

- Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Archive Of Community Health*, 8(2), 372.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35-41.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proporsi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1-7.
- Departemen Kesehatan R.I. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan R.I : Jakarta.
- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27-33.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2018. *Journal Health And Medical Journal*, 3(1), 43-50.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1-11.
- Fricilia, V. (2022). Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah= *The Correlation Between Physical Activity And Sleep Quality In Senior High School Students At Darul Istiqamah Girls' Islamic Boarding School* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors Affecting The Sleep Quality Of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 5(2), 22-33.
- Herlina, S. (2023). Spiritualitas Dan Tingkat Kecemasan Perawat Dalam Merawat Pasien Hemodialisis Dengan Covid-19. *Indonesian Journal Of Health Development*, 5(1), 9-16
- [Http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/8810/](http://Repository.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/8810/) Pada Tanggal 3 Mei 2023,
- [Https://Stikespantirapih.Ac.Id/](https://Stikespantirapih.Ac.Id/) Diakses Pada 1 Agustus 2023, Pukul 20.20 Wib.
- Huang, M., & Yuswardi, Y. (2022). Pengaruh Emotional Intelligence, Empowerment, Work Environment, Motivation, Dan Teamwork Terhadap Job Satisfaction Pada Bank Bpr Di Kota Batam. *Eco-Buss*, 4(3), 539-553.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2 (1), 77-89.

- Indra Puspitasari, D. E. V. Y. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Mahasiswi (Bem) Fakultas (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). Diakses Di <Http://Eprints.Umpo.Ac.Id/6065/> Pada Tanggal 3 Mei 2023, Pukul 01.30 WIB.
- Izzatul Islami, D. S. N., & Kumaat, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedungdoro Iv Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93-102.
- Kotimah, K. (2022). Hubungan Mengonsumsi Kafein Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. *The Journal Publishing, Yogyakarta*.
- Mumtazah, N. A. (2021). Perbandingan Hasil Metode Support Vector Machine (Svm) Dengan Ensemble Smote Bagging Dan Smote Boosting Pada Data Kelulusan Mahasiswa Unimus (Doctoral Dissertation, Muhammadiyah University, Semarang).
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2008). *Nursing Research: Generating And Assessing Evidence For Nursing Practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran Pjok. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39-49. Pukul 00.20 WIB.
- Purba, M. M., Febriana, I. S., & Sylvia, E. I. (2023). Adolescent Sleep Quality In Palangkaraya City. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 13, No. 1, Pp. 39-44).
- Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 8(10).
- Rahayu, A. E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 (Bachelor's Thesis, Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155.
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al Rasyid, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat. *Majalah Kesehatan Fkub*, 5(1), 27-32.
- Sari, R. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Body Image Dengan Panjang Lila Pada Remaja Putri Di Ma Nu Mranggen Demak* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang). Diakses Di <Http://Repository.Unimus.Ac.Id/2706/> Pada Tanggal 2 Mei 2023, Pukul 23.48 WIB.
- Sejbuk, M., Mironczuk - Chodakowska, I., & Witkowska, A. M. (2022). Sleep Quality: A Narrative Review On Nutrition, Stimulants, And Physical Activity As Important Factors. *Nutrients*, 14(9), 1912.
- Sianipar, Y. T. R. (2022). Hubungan Antara

- Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hkbp Nommensen Di Era Pandemi Covid-19.
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59-65.
- Syaifuro, K. M. Y., & Priahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10 (2), 99- 108.
- Wafa, S. A., & Yulianti, Y. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dewasa Awal Yang Kecanduan Menonton Drama Korea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(02), 60-70.
- Wang, Feifei., & Boros, Szilvia. (2021). The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality: A Systematic Review. *European Journal Of Physiotherapy*. 23(1). 11-18.
- Wibowo, O. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19.
- Wicaksono, A. R. I. F., & Handoko, W. I. L. L. Y. (2020). Aktivitas Fisik Dan Kesehatan. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*.
- Windayanti, K. A. (2021). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021). Diakses Di
- Wungow, L. E. A., Berhimping, M., & Telew, A. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 22-27.
- Yuliawan, D. (2021). Representasi Aktivitas Fisik Pada Pasien Covid-19 Selama Karantina. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 11(1), 8-13.