

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

TEGAR RIZKY NUR MAULIDHA

20130320020

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tegar Rizky Nur Maulidha

NIM : 20130320020

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 7 Juli 2017

Yang membuat pernyataan,

Tegar Rizky Nur M

MOTTO

*Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga,
Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang
terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan,
serta digoncangkan (dengan berbagai macam cobaan)
sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya:*

“Bilakah datangnya pertolongan Allah?”

Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat!

(Qs. Al-Baqarah: 214)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya sayangi di mana pun berada. teruntuk:

Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan iman yang sangat luar biasa dan membuat saya selalu bersyukur,

Rasulullah Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang sangat baik,

Bapak Amin dan Ibu Tut Handayani

yang selalu mendo'akan, mendukung dan memotivasi saya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sejauh ini,

Adik saya Difa Rizky Amirudin yang selalu memberikan semangat dan semoga kita semua menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua.

Ibu Resti Yulianti S, M. Kep., Sp. Kep.MB terimakasih atas ilmu, waktu, dan kesabarannya dalam membimbing saya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan, serta Bapak Syahruramdani, Ns., MSN sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya, serta Ibu Yanuar Primanda, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing akademik.

Dan tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada keluarga besar PSIK 2013 dan teman teman terdekat saya yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas motivasi dan kerja sama yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian penelitian ini.

Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh Allah SWT. Amin ya robbal 'alamin..

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb,

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”** Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai tugas akhir kuliah sebagai syarat S1 dan memperoleh gelar sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh kerendahan hati menghaturkan terimakasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., MAN., Sp.Mat., HNC selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Yanuar Primanda, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan semangat dan dukungan.
4. Resti Yulianti S, M. Kep., Sp. Kep. MB selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.

5. Syahruramdani, Ns., MSN selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukkan kepada penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
6. Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
7. Keluarga yang telah memberikan doa dan mendukung dengan baik secara moril maupun materil bagi penulis dalam berbagai hal.
8. Teman-teman satu bimbingan dengan penulis yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyusun karya tulis ilmiah.
9. Sahabat dan teman-teman di Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2013 dan semua pihak yang selalu memberi dukungan, saran dan kritik kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya di bidang ilmu keperawatan

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 14 Juli 2017

Tegar Rizky Nur Maulidha

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Aktivitas Fisik	8
2. Tidur	11
B. Kerangka Teori	16
C. Kerangka Konsep	17

D. Hipotesis	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Jenis Dan Desain Penelitian	18
B. Populasi Dan Sampel	18
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	19
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	20
F. Instrumen Penelitian	20
G. Pengumpulan Data	22
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	23
I. Pengolahan dan Analisa Data	24
J. Etika Penelitian	26
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Gambaran Lokasi Penelitian	28
B. Hasil Penelitian	29
C. Pembahasan	32
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Definisi Operasional	20
Tabel 3.2: Analisis Univariat	25
Tabel 3.3: Analisa Bivariat	26
Tabel 4.1: Distribusi Responden Umur dan Frekuensi	29
Tabel 4.2: Distribusi Responden Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur	30
Tabel 4.3: Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur	31

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 : Kerangka Teori	16
Skema 2.2 : Kerangka Konsep	17
Skema 3.2 : Hubungan antar Variabel	20

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: Bulbar Synchronizing
NREM	: Non Rapid Eye Movement
PSQI	: Pirtzburg Sleep Quality Index
REM	: Rapid Eye Movement
UKM	: Unit Kegiatan Mahasiswa
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 2 : Data Demografi Responden
Lampiran 3 : Kuesioner-kuesioner
Lampiran 4 : Keterangan Etik Penelitian
Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian