

INTISARI

Latar Belakang: Manusia memiliki kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi, baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan fisiologis salah satunya adalah tidur dan istirahat. Jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari akan terpenuhi, apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup. Aktivitas fisik adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Setiap gerakan tubuh dihasilkan oleh otot yang memerlukan energi. Aktivitas fisik yang berat menyebabkan kelelahan, metabolisme tubuh yang lelah akan merespon tubuh untuk tidur dan istirahat. Orang yang kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan tidur.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 responden diambil dengan menggunakan teknik total sampling. Variabel tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur menggunakan uji *Sommers D*.

Hasil: Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel aktifitas fisik dengan kualitas tidur dengan nilai p sebesar 0,018. Dengan korelasi kuat ($r=0,727$) dan arah yang positif.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, mahasiswa UKM Tapak Suci

ABSTRACT

Background: *Humans have certain needs that must be met, both in terms of physiological and psychological. Physiological needs one of them is sleep and rest. The amount of energy expected to restore health status and maintain activities in everyday will be met, if the need for rest and sleep is enough. Physical activity is a set of movements performed by the muscles of the body and its supporting systems. Every movement of the body is produced by muscles that require energy. Severe physical activity causes fatigue, tired body metabolism will respond to the body for sleep and rest. People who need rest and sleep are not met will cause sleep disorders.*

Objective: *To determine the correlation between physical activity with sleep quality of Tapak Suci Student Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

Methods: *The type of this research is quantitative study with correlational design using cross-sectional approach. The sample of this research as much as 25 respondents used proportional stratified total sampling technic. Physical activity and sleep quality was measured by questionnaire. The statistic test to determine the correlation between physical activity and sleep quality used Sommer's D.*

Result: *There is correlation between both of variable (physical activity with sleep quality) with p value 0,018 ($<0,05$). With strong correlation ($r= 0,727$) and positive direction.*

Conclusion: *There is correlation between physical activity with sleep quality of Tapak Suci Student Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

Keyword: *physical activity, sleep quality, student of UKM Tapak Suci*