

**HUBUNGAN ANTARA
KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
INDEKS PRESTASI SEMESTER 3 PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

Elsa Indah Kumala Sari

Npm : 17700121

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA
KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS
PRESTASI SEMESTER 3 PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh :

Elva Indah Kumala Sari

Npm: 17700121

Menyetujui Untuk Diuji

Pada Tanggal: 21 Januari 2021

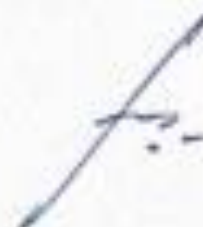
Penguji I/Pembimbing,



Dr. dr. Budi Setiawan, M.Kes.

NIK.99294-ET

Penguji II,



Drs. Fuad Ama, MEd.

NIK.02348-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA
KEBIASAAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS
PRESTASI SEMESTER 3 MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA

Oleh :

Elba Indah Kumala Sari

Npm : 17700121

Telah diteliti pada

Hari : Kamis

Tanggal : 21 Januari 2021

dan dinyatakan lulus

oleh:

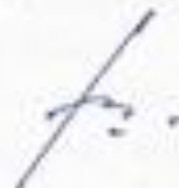
Penguji I/Pembimbing,



Dr. dr. Budhi Setiawan, M.Kes

NIK.99294-ET

Penguji II,



Drs. Fuad Azzam, MT

NIK.02348-ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Elsa Indah Kumala Sari

Npm : 17700121

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis dengan judul "Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Semester 3 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya" benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 22 Mei 2021

Yang membuat pernyataan,



(Elsa Indah Kumala Sari)

Npm : 17700121

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN DI UNGGAH

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Elsa Indah Kumala Sari
Npm : 17700121
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Universitas : Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul "Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Semester 3 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya", bersedia diunggah dalam *e-repository* universitas wijaya kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat luas. Surat persetujuan ini digunakan sebagaimana diperlukan.

Surabaya, 22 Mei 2021

Yang membuat pernyataan,



(Elsa Indah Kumala Sari)

Npm : 17700121

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan baginda nabi besar Muhammad SAW. Yang mana atas karunia dan petunjuk-Nya Tugas Akhir dengan judul “ Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Semester 3 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”.

Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang mendukung dan memberi semangat dalam penulisan Tugas Akhir ini. Rasa terimakasih penulis ucapkan kepada :

1. Prof. Dr. Suhartati,dr.,MS selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ;
2. Dr. Budhi Setiawan,dr.,M.kes selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing serta memberikan masukan mengenai Tugas Akhir ini ;
3. Drs. Fuad Ama, MT selaku dosen penguji yang telah berkenan menguji serta memberikan saran dan masukan untuk Tugas Akhir ini ;
4. Seluruh Tim Pelaksana Tugas Akhir dan Sekretariat Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Tugas Akhir ;
5. Ayah Sumarto dan Ibu Munjayati, adik Ardiansyah Endra Shofiyulloh, dan keluarga yang selalu mengingatkan dan memberi do'a serta dukungan ;
6. Teman dekat serta sejawatku yang selalu menemani masa-masa kuliah, Lysdiana Tri Kurniawati dan Dewi Novitasari, serta teman-teman 2017 C yang telah memberi semangat dan energi positif ;
7. Berbagai pihak yang terlibat dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu ;

Penulis menyadari dalam penulisan Tugas Akhir ini terdapat banyak kekurangan, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan Tugas Akhir ini.

Surabaya, 20 Juli 2020

Penulis

ABSTRAK

Sari, Elsa Indah Kumala. 2021. *Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Semester 3 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*, program studi pendidikan dokter, fakultas kedokteran universitas wijaya kusuma Surabaya. Pembimbing : Dr. dr. Budhi Setiawan, M.Kes

Setiap manusia memerlukan tidur sebagai kebutuhan dasar. Tidur diperlukan setelah seseorang melakukan aktivitas yang membutuhkan tenaga sehingga tubuh merasa lelah. Saat lelah inilah tubuh memberi sinyal dengan istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Semester 3 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Penelitian ini termasuk *retrospective cross sectional*. Penelitian ini termasuk penelitian analitik karena melihat adanya suatu hubungan antar variabel. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya pada Juli 2020 – Januari 2021. Penelitian ini menggunakan 2 jenis variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat/dependen dalam penelitian ini adalah indeks prestasi mahasiswa. Sedangkan, variabel bebas dalam penelitian ini adalah kebiasaan aktifitas fisik dan kualitas tidur. Bahan dan alat penelitian ini adalah GPAQ dan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya memiliki profil aktivitas fisik rendah lebih banyak, dibanding aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik tinggi. Terdapat 41,4% mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah, 40% mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang, dan 18,6% mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dari pada kualitas tidur baik.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, indeks prestasi semester, mahasiswa kedokteran.

ABSTRACT

Sari, Elsa Indah Kumala. 2021. *The relationship between physical activity habits and quality of sleep with index achievement semester 3 in student of medical college wijaya kusuma Surabaya university*. Medical study program, faculty of medicine wijaya kusuma Surabaya. Supervisor : Dr. dr. Budhi Setiawan, M.Kes

People being needs sleep as a basic need. Sleep is necessary after someone performs activities that require energy so that the body feels tired. When it happened, the body signals by resting. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and sleep quality with the third semester Achievement Index Medicine Faculty students, University of Wijaya Kusuma Surabaya. This study was a retrospective cross sectional study. This research is an analytical study because it sees a relationship between variables. This research was conducted at Medicine Faculty, University of Wijaya Kusuma Surabaya in July 2020 – January 2021. This study used 2 types of variables, viz. dependent variable and independent variable. Dependent variable is student achievement index. Meanwhile, the independent variables were physical activity habits and sleep quality. The materials and tools of this research are the GPAQ and the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). This study results show that Medicine Faculty students in University of Wijaya Kusuma Surabaya have a lower physical activity profile more than moderate physical activity and high physical activity. There are 41.4% students with low physical activity, 40% students with moderate physical activity, and 18.6% students with high physical activity. Medicine Faculty students in University of Wijaya Kusuma Surabaya have more poor sleep quality than good sleep quality.

Keywords: physical activity, sleep quality, semester achievement index, medical student.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN		
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan umum	3
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat bagi masyarakat	4
2. Manfaat bagi institusi atau program	4
3. Manfaat akademis	5
4. Manfaat bagi peneliti	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Aktivitas fisik	6
1. Pengertian aktivitas fisik	6
2. Manfaat aktivitas fisik	7
3. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	8
4. Pengukuran aktivitas fisik	9
B. Tidur	12
1. Definisi tidur	12
2. Fisiologi tidur	13
3. Manfaat tidur	14
4. Kualitas tidur	15
5. Pengukuran kualitas tidur	15
C. Indeks prestasi	16
1. Pengertian indeks prestasi	16
2. Macam indeks prestasi	16
3. Perhitungan indeks prestasi	17
4. Faktor yang mempengaruhi	18
D. Hubungan aktivitas fisik dengan indeks prestasi	19
E. Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi	19

BAB III HIPOTESIS DAN KERANGKA PENELITIAN

A. Kerangka Penelitian	21
B. Hipotesis Penelitian	22

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional	26
F. Prosedur Penelitian / pengumpulan data	27
1. Alur Prosedur Penelitian	27
2. Kualifikasi dan jumlah tenaga	27
3. Pengumpulan data	27
4. Bahan dan alat/ instrument penelitian	28
5. Metode dan teknik pengolahan data	29
G. Analisis data	30

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	31
B. Deskripsi Hasil Penelitian	31
C. Uji Statistik	34

BAB VI PEMBAHASAN

6.1 Hubungan aktivitas fisik dengan indeks prestasi	37
---	----

6.2 Hubungan Kualitas tidur dengan indeks prestasi	40
--	----

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

A.Kesimpulan	44
--------------------	----

B.Saran	45
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Kerangka penelitian	21
Gambar IV.1 Alur pengumpulan data	27
Gambar V.1 Aktivitas Fisik Mahasiswa	32
Gambar V.2 Kualitas Tidur Mahasiswa	33
Gambar V.3 Indeks Prestasi Mahasiswa	34

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Penilaian indeks prestasi untuk mengambil beban study semester berikutnya	18
Tabel IV.1 Definisi operasional	26
Tabel IV.2 Jadwal pengumpulan data	28
Tabel V.1 Aktivitas Fisik Mahasiswa	31
Tabel V.2 Kualitas Tidur Mahasiswa	32
Tabel V.3 Indeks Prestasi Mahasiswa	33
Tabel V.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Prestasi Semester 3	35
Tabel V.5 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Semester 3	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 pernyataan keaslian tulisan	50
Lampiran 2 informed consent	51
Lampiran 3 kuesioner	53
Lampiran 4 rekapitulasi data penelitian	57
Lampiran 5 hasil uji statistik spearman	59
Lampiran 6 sertifikat kelaikan etik	63
Lampiran 7 surat pernyataan penulisan hasil penelitian di jurnal	64
Lampiran 8 surat pernyataan persetujuan di unggah	65