

## ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk dan rendahnya aktivitas fisik mahasiswa akan memengaruhi kesehatan dan kualitas hidupnya. Salah satu penyebab utama aktivitas fisik yang rendah dan kualitas tidur yang buruk adalah perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Aktivitas fisik dapat mengakibatkan perubahan kualitas tidur seseorang dikarenakan kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang tinggi memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan suatu energi yang telah dikeluarkan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 525 mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung dan jumlah sampel yaitu 84 mahasiswa. Instrumen yang digunakan aktivitas fisik adalah IPAQ dan kualitas tidur adalah PSQI.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung memiliki aktivitas fisik ringan 20.2%, aktivitas fisik sedang 52.4%, aktivitas fisik berat 23%. Untuk kualitas tidur menunjukkan kualitas tidur baik 39.3% dan kualitas tidur buruk 60.7%. Hasil analisis *spearman rank* nilai  $\alpha$  sebesar 0.000 yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung untuk menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik yang baik sesuai dengan rekomendasi dari WHO dan meningkatkan kualitas tidur yang baik untuk menunjang pembelajaran maupun kegiatan sehari-hari.

Kata kunci: aktivitas fisik, IPAQ, kualitas tidur, PSQI

Daftar pustaka: 5 Buku (2017-2019)

34 Jurnal (2017-2021)

8 Website (2018-2021)

## **ABSTRACT**

*Poor sleep quality and low physical activity of college students will affect their health and quality of life. One of the main causes of low physical activity and poor quality sleep is unhealthy lifestyle changes. Physical activity can result in changes in a person's sleep quality due to fatigue caused by high physical activity requiring more sleep to maintain the balance of an energy that students have expended. This study aims to find out whether there is a relationship between physical activity and the sleep quality of S1 Nursing students at Bhakti Kencana University Bandung.*

*The research method uses a cross-sectional quantitative design with stratified random sampling techniques. The population in this study was 525 students of S1 Nursing, Bhakti Kencana University Bandung and the total sample was 84 students. The instrument for which physical activity is used is IPAQ and sleep quality is PSQI.*

*The results showed that students of S1 Nursing, Bhakti Kencana University Bandung had light physical activity of 20.2%, moderate physical activity of 52.4%, heavy physical activity of 23%. For sleep quality, it shows good sleep quality 39.3% and poor sleep quality 60.7%. The results of the spearman rank analysis of the  $\alpha$  value of 0,000 which means that there is a relationship between physical activity and sleep quality in S1 Nursing students of Bhakti Kencana University Bandung.*

*Based on the results of this study, it is hoped that S1 Nursing Students of Bhakti Kencana University Bandung will maintain and increase good physical activity in accordance with recommendations from WHO and improve good sleep quality to support learning and daily activities.*

**Keywords:** *physical activity, IPAQ, sleep quality, PSQI*

**Bibliography:** *5 Books (2017-2019)*

*34 Journals (2017-2021)*

*8 Websites (2018-2021)*