

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
TIDUR WARGA REMAJA DI PERUMAHAN DUKUH
PINGGIR KELURAHAN KEBON MELATI KECAMATAN
TANAH ABANG**




*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**FAQIH ARSYAD FATHUR
1603617148**






**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|-----------|
| Pembimbing I | | |
| Dr. Albert Wolter A.T, S.Sos., M.Pd NIP. 198308272015041001 |  | 16/1-2024 |

| | | |
|---|---|-----------|
| Pembimbing II | | |
| Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040 |  | 18/1-2024 |

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|------------|--|-----------|
| 1. Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.SE NIP. 197201221999032001 | Ketua |  | 17/1-2024 |
| 2. Ela Yuliana, M.Or. NIP. 199705162022032014 | Sekretaris |  | 17/1-2024 |
| 3. Dr. Albert Wolter A.T, S.Sos., M.Pd NIP. 198308272015041001 | Anggota |  | 16/1-2024 |
| 4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040 | Anggota |  | 18/1-2024 |
| 5. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDN. 0009078606 | Anggota |  | 17/1-2024 |

Tanggal Lulus : 29 - Januari - 2024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Faqih Arsyad Fathur _____
NIM : 1603617148 _____
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan _____
Alamat email : fajiharsyad1309@gmail.com _____

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Warga Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir
Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Januari 2024

Penulis

(Faqih Arsyad Fathur)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR WARGA REMAJA DI PERUMAHAN DUKUH PINGGIR KELURAHAN KEBON MELATI KECAMATAN TANAH ABANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur Remaja di perumahan Dukuh Pinggir. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah remaja akhir di perumahan Dukuh Pinggir. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Total sampel sebanyak 50 responden. Instrumen aktivitas fisik yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* dan instrumen kualitas tidur adalah *Pittsburgh Quality Sleep Index*. Analisis data menggunakan *Chi Square* (Kai Kuadrat). Hasil analisis *chi square* diperoleh nilai (value) = 7,39 dan *Odd Ratio* (OR) = 13,33. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (tabel *chi square* taraf signifikansi 5% dan dk 1, diperoleh hasil 3,481) antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Subyek yang aktif dalam beraktivitas fisik mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 13,33 kali lebih tinggi dibandingkan subyek yang tidak aktif.

Kata kunci : aktivitas fisik, kualitas tidur, remaja dan pola hidup sehat.

***CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP
QUALITY OF TEENAGERS IN DUKUH PINGGIR HOUSING***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between physical activity and quality of sleep for teenagers in the Dukuh Pinggir housing complex. This research is a correlational study using a cross sectional design. The population of this study is late teenagers in the Dukuh Pinggir housing complex, and the sampling technique is purposive sampling with the total sample of 50 respondents. The instrument to measured physical activity is the Global Physical Activity Questionnaire, the instrument to measured sleep quality is the Pittsburgh Sleep Quality Index, and the data analysis is using Chi Square. The results of the chi square analysis is equal to 7,39, and an Odd Ratio equal to 13,33. These results show that there is a significant relationship between physical activity and quality of sleep. Respondents who are active in physical activity have a chance of getting a good quality sleep 13 times higher than subjects who are inactive.

Keyword : physical activity, sleep quality, adolescent and healthy lifestyle.



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Januari 2024



10000
REPUBLIK INDONESIA
MEMERAI
TEMPEL
224AKX773648690

Faqih Arsyad Fathur
No. Reg. 1603617148

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah S.W.T, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Warga Remaja di Perumahan Duku Pinggir Kelurahan Kebon Melati Kecamatan Tanah Abang” dapat disusun dengan lancar dan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terkhusus dosen pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hernawan, SE.,M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
2. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
3. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.
4. Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.
5. Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE., selaku Penasihat Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
6. Kepada kedua orang tua saya Aba (Amirrudin) dan Ibu (Dina Listiana) yang selalu memanjatkan doa dan memberikan semangat di setiap waktu penyusunan skripsi ini hingga selesai.

7. Kepada seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan serta arahan untuk penyusunan skripsi ini, terkhusus untuk kakak – kakak sepupu saya (Yohana Rianti, Pramudya Mahardika, Shinta Dela, Fairesah Ramadhani).
8. Kepada sahabat yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dukungan kepada penulis disetiap waktu penyusunan skripsi.
9. Kepada ketua RW perumahan Dukuh Pinggir yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian kepada warga remaja sekitar.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Jakarta, 10 Januari 2024

Faqih Arsyad Fathur

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Pembatasan Masalah | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 4 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 5 |
| BAB II KAJIAN TEORETIK..... | 6 |
| A. Deskripsi Konseptual | 6 |
| 1. Aktivitas Fisik | 6 |
| 2. Kualitas Tidur..... | 14 |
| 3. Remaja..... | 22 |
| B. Kerangka Berpikir | 27 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 29 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 30 |
| A. Tujuan Penelitian | 30 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 30 |
| C. Metode Penelitian..... | 30 |
| D. Populasi dan Sampel | 31 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 31 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 38 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 45 |

| | |
|--|------------|
| H. Hipotesis Statistika..... | 50 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 51 |
| A. Deskripsi Data..... | 51 |
| 1. Deskripsi Hasil Pengisian Kuesioner | 51 |
| 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden | 52 |
| 3. Tingkat Aktivitas Fisik..... | 53 |
| 4. Tingkat Kualitas Tidur | 55 |
| B. Pengujian Hipotesis..... | 56 |
| 1. Hasil Uji Prasyarat | 56 |
| 2. Hasil Uji Hipotesis | 58 |
| C. Pembahasan..... | 60 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 66 |
| A. Kesimpulan | 66 |
| B. Saran..... | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA | 68 |
| LAMPIRAN..... | 72 |
| RIWAYAT HIDUP | 100 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-------------|--|----|
| Tabel 2. 1 | Kategori Usia | 23 |
| Tabel 3. 1 | Kualitas Tidur | 42 |
| Tabel 3. 2 | Skor Litensi Tidur | 42 |
| Tabel 3. 3 | Durasi Tidur | 43 |
| Tabel 3. 4 | Efisiensi Tidur | 43 |
| Tabel 3. 5 | Gangguan Tidur | 44 |
| Tabel 3. 6 | Penggunaan Obat | 44 |
| Tabel 3. 7 | Disfungsi Aktivitas | 45 |
| Tabel 3. 8 | Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisiensi Kolerasi | 49 |
| Tabel 4. 1 | Deskripsi Hasil Pengisian Kuesioner | 51 |
| Tabel 4. 2 | Distribusi Frekuensi Usia Responden | 52 |
| Tabel 4. 3 | Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Remaja di Perumahan Duku Pinggir | 53 |
| Tabel 4. 4 | Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Remaja di Perumahan Duku Pinggir | 54 |
| Tabel 4. 5 | Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Remaja di Perumahan Duku Pinggir | 55 |
| Tabel 4. 6 | Uji Normalitas Aktivitas Fisik | 57 |
| Tabel 4. 7 | Uji Normalitas Kualitas Tidur | 58 |
| Tabel 4. 8 | Analisis Silang Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur | 58 |
| Tabel 4. 9 | Kelompok Variabel Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur | 59 |
| Tabel 4. 10 | Analisis <i>Chi Square</i> Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur | 59 |
| Tabel 4. 11 | <i>Risk Estimate</i> Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Konsep Berpikir | 29 |
| Gambar 3.1 | Rumus Korelasi <i>Product Moment</i> | 48 |
| Gambar 4.1 | Distribusi Frekuensi Usia Responden | 52 |
| Gambar 4.2 | Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir | 53 |
| Gambar 4.3 | Diagram Kategori Aktivitas Fisik Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir | 54 |
| Gambar 4.4 | Diagram Batang Kualitas Tidur Remaja di Perumahan Dukuh Pinggir | 55 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| A. Lampiran 1 Perhitungan Deskripsi Data | 72 |
| 1) Kuesioner Asli <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) .. | 72 |
| 2) Kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) Hasil Terjemah | 74 |
| 3) Kuesioner Asli <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) | 77 |
| 4) Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) Hasil Terjemah | 80 |
| 5) Hasil Pengisian Kuesioner GPAQ | 83 |
| 6) Hasil Pengisian Kuesioner PSQI | 85 |
| B. Lampiran 2 Hasil Hipotesis Penelitian | 87 |
| 1) Data Aktivitas Fisik (GPAQ) dan Kualitas Tidur (PSQI) | 87 |
| 2) Uji Normalitas Aktivitas Fisik | 88 |
| 3) Uji Normalitas Kualitas Tidur | 90 |
| 4) Tabel Nilai Kritis Uji <i>Kolmogorov-Smirnov</i> | 92 |
| 5) Tabel <i>Chi Square</i> | 93 |
| C. Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian | 94 |
| D. Lampiran 4 Surat – Surat | 95 |
| 1) Keterangan Penerjemah Kuesioner | 95 |
| 2) Surat Validasi Kuesioner GPAQ dan PSQI | 96 |
| 3) Surat Izin Penelitian | 97 |
| 4) Surat Balasan Penelitian RW | 98 |
| 5) Buku Bimbingan | 99 |