

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT  
KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA DI  
KECAMATAN CILINCING JAKARTA UTARA**



**KHAN' NUR SYAFAQ ANONG JAUHAR**  
**1603620042**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

## ABSTRAK

### PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA DI KECAMATAN CILINCING

Khan' Nur Syafaq Anong Jauhar  
Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Jakarta  
[syafaq16@gmail.com](mailto:syafaq16@gmail.com)

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur ibu rumah tangga di daerah Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara, berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka. Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa banyak aktivitas yang dilakukan ibu rumah tangga tampaknya tidak sebanding dengan kualitas tidur dan kebugaran fisik mereka. Penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif. Penelitian ini melibatkan dua puluh orang ibu rumah tangga. Metode purposive sampling digunakan untuk menentukan subjek penelitian ini. Penelitian menggunakan instrumen seperti Rockport Walking Test untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani ( $VO_{2max}$ ) dan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Metode analisis data adalah regresi linier sederhana. Dengan koefisien regresi -0,210 dan nilai signifikansi 0,037 ( $p < 0,05$ ), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan korelasi negatif antara tingkat kebugaran jasmani dan kualitas tidur, dengan koefisien korelasi -0,470 menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan sedang. Studi ini menemukan bahwa kualitas tidur ibu rumah tangga berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kebugaran mereka. Oleh karena itu, meningkatkan kualitas tidur dapat menjadi metode penting untuk meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** *Kualitas tidur, kebugaran jasmani, ibu rumah tangga,  $VO_{2max}$ , dan PSQI*

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF SLEEP QUALITY ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF HOUSEWIVES IN CILINCING DISTRICT

Khan' Nur Syafaq Anong Jauhar  
Sport Science,  
State University of Jakarta  
[syafaq16@gmail.com](mailto:syafaq16@gmail.com)

**Abstract.** *The purpose of this study is to determine how the sleep quality of housewives in the Cilincing District, North Jakarta, affects their physical fitness levels. This research is based on the reality that many activities performed by housewives seem disproportionate to their sleep quality and physical fitness. This study is associative quantitative. The study involved twenty housewives. A purposive sampling method was used to determine the subjects of this research. The study employed instruments such as the Rockport Walking Test to measure physical fitness levels (VO<sub>2</sub>max) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality. The data analysis method used is simple linear regression. With a regression coefficient of -0.210 and a significance value of 0.037 ( $p < 0.05$ ), the study results indicate that there is a significant negative influence between sleep quality and physical fitness levels. This shows a negative correlation between physical fitness levels and sleep quality, with a correlation coefficient of -0.470 indicating a negative correlation with moderate strength. The study found that the sleep quality of housewives significantly affects their fitness levels. Therefore, improving sleep quality can be an important method to enhance their fitness and quality of life.*

**Kata Kunci:** *Sleep quality, physical fitness, housewives, VO<sub>2</sub>max, and PSQI*

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama  
Pembimbing I,

Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd.  
NIP. 198509252015041003

Tanda Tangan



Tanggal

28-07-2025

Pembimbing II,

Yuliasih, S.Or., M.Pd.  
NIP. 198607092024212001



29/7-2025

| Nama                                                             | Jabatan    | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal    |
|------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E<br>NIP. 197201221999032001   | Ketua      |    | 29/7-2025  |
| 2 Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or.,M.Pd.<br>NIP : 199010182023212040 | Sekretaris |  | 28-07-2025 |
| 3 Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd.<br>NIP. 198509252015041003         | Anggota    |  | 28-07-2025 |
| 4 Yuliasih, S.Or., M.Pd.<br>NIP. 198607092024212001              | Anggota    |  | 29/7-2025  |
| 5 Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd.<br>NIP : 199005172022031004   | Anggota    |   | 28-07-2025 |

Tanggal Lulus : 18 Juli 2025

## 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, 18 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Khan' Nur Syafaq Anong Jauhar

No. Reg. 1603620042



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Khan` Nur Syafaq Anong Jauhar  
NIM : 1603620042  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : syafaq16@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 :

**“ Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara “**

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, 29 Juli 2025

Penulis

Khan` Nur Syafaq Anong Jauhar  
nama dan tanda tangan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Sila khaturkan rasa syukur serta terimakasih kepada :

1. Allah SWT, Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan semesta alam, yang dengan kasih dan pertolongan-Nya, langkah demi langkah ini dapat terlewati, hingga akhirnya karya sederhana ini dapat diselesaikan. Tak terhitung nikmat yang Allah berikan mulai dari kehidupan, ilmu, kekuatan dalam kelelahan, hingga keikhlasan dalam perjuangan. Sungguh, nikmat-Nya tak akan pernah mampu dihitung oleh manusia. “Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya...”(QS. Ibrahim: 34).
2. Orang tua, kepada Bapak Muarno dan Mama Sumiyati karya ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa syukur. Terima kasih atas kerja keras, doa, dan kasih sayang yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkah. Di balik pencapaian ini, ada peluh, air mata, dan sujud panjang kalian di sepertiga malam. Semoga Allah membalas setiap pengorbanan dengan pahala yang tak terputus dan surga yang paling indah.
3. Saudara, Adik Farhan Syam' Bahy Anong Dzakwan yang selalu senantiasa memberikan dukungan, memberikan semangat, bantuan, dan canda tawa.

Terimakasih, semoga kasih sayang ini senantiasa menjadi pengikat erat dalam setiap fase kehidupan.

4. Orang-orang spesial, Yuri Suryarismawan, Raihan Nendy Pamungkas, Rani Islami, Kasyfi Zilhamsyah, Khonsa Tsabita, Iis Indrawati, Rizki Maulana, Gusdiana Danu Pratiwi, terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menguatkan, dan tumbuh bersama dalam perjalanan ini. Semoga persahabatan ini tetap abadi, meski jalan hidup membawa kita ke arah yang berbeda.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang telah selama ini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan diri ini, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar pribadi ini bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatrit di hati.
6. Penghuni Grup BPH B nya Bersama selamanya, Tsabit Syahidan, Lingga Fatahillah, Yogi Sadewa, Rahman Maulana, Eva Monica, Vindy Rahmawati, Ruhul Aflah, Fatimah Novianti. Terima kasih, bukan hanya karena telah hadir, tapi karena memilih untuk tinggal. Kebersamaan kita bukan sekadar kenangan, melainkan jejak yang akan terus hidup, meski waktu berganti, meski jarak nanti memisah. Semoga langkah-langkah kita tetap sejajar, meski di jalan yang berbeda. Semoga Allah SWT tetap mengiginkan kita di jalan yang sama hingga berkumpul bersama di surga-Nya.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI IBU RUMAH TANGGA DI KECAMATAN CILNCING” dapat diselesaikan dengan baik.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Dalam prosesnya, penulis mendapat banyak dukungan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ.
2. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. dan Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd., sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan selama penyusunan skripsi.
3. Keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang telah memberikan doa, semangat, serta dukungan moril maupun materil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pihak yang membutuhkan.

**Jakarta, 18 Juli 2025**

**(Khan' Nur Syafaq Anong Jauhar)**



## DAFTAR ISI

|                                                                   |             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>                                   | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                        | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                            | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                         | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                         | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                      | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                     | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                   | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                     | 4           |
| C. Pembatasan Masalah .....                                       | 4           |
| D. Rumusan Masalah .....                                          | 5           |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian .....                                | 5           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>                                | <b>7</b>    |
| A. Hakikat Kebugaran Jasmani .....                                | 7           |
| B. Hakikat Kualitas Tidur .....                                   | 18          |
| C. Kondisi Ibu Rumah Tangga di Gang Pepaya VI, Jakarta Utara..... | 22          |
| D. Kerangka Berpikir .....                                        | 23          |
| E. Hipotesis Penelitian .....                                     | 24          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                        | <b>25</b>   |
| A. Tujuan Penelitian.....                                         | 25          |

|                                                    |                                            |           |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|
| B.                                                 | Tempat dan Waktu Penelitian .....          | 25        |
| C.                                                 | Metode Penelitian.....                     | 25        |
| D.                                                 | Populasi dan Sampel .....                  | 26        |
| E.                                                 | Desain Penelitian .....                    | 27        |
| F.                                                 | Instrumen Penelitian.....                  | 28        |
| G.                                                 | Teknik Pengumpulan Data .....              | 41        |
| H.                                                 | Teknik Analisis Data .....                 | 43        |
| I.                                                 | Hipotesis Statistika.....                  | 47        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> |                                            | <b>49</b> |
| A.                                                 | Deskripsi Data .....                       | 49        |
| 1.                                                 | Deskripsi Karakteristik Responden .....    | 50        |
| 2.                                                 | Deistribusi Frekuensi Kualitas Tidur ..... | 52        |
| 3.                                                 | Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani .....  | 53        |
| B.                                                 | Pengujian Hipotesis.....                   | 55        |
| C.                                                 | Pembahasan Hasil Penelitian.....           | 61        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             |                                            | <b>64</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         |                                            | <b>66</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                               |                                            | <b>68</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>                   |                                            | <b>88</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Kuesioner PSQI .....                                    | 33 |
| Tabel 3. 2 Kisi-kisi PSQI .....                                    | 37 |
| Tabel 3. 3 Hubungan Waktu Tempuh dengan $VO_2Max$ .....            | 39 |
| Tabel 3. 4 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Perempuan ..... | 41 |
| Tabel 3. 5 Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan .....            | 47 |
| Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian .....                         | 49 |
| Tabel 4. 2 Deskripsi Karakteristik Responden .....                 | 50 |
| Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Penelitian .....                | 51 |
| Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur .....               | 52 |
| Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani .....            | 53 |
| Tabel 4. 6 Uji Normalitas .....                                    | 55 |
| Tabel 4. 7 Uji Linearitas .....                                    | 56 |
| Tabel 4. 8 Uji Persamaan Regresi .....                             | 57 |
| Tabel 4. 9 Uji Keberartian Koefisien Korelasi (X) dengan (Y) ..... | 58 |
| Tabel 4. 10 Uji Hipotesis .....                                    | 59 |
| Tabel 4. 11 Uji Koefisien Determinasi .....                        | 60 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....                  | 27 |
| Gambar 3. 2 Ilustrasi Lintasan Tes .....            | 38 |
| Gambar 4. 1 Grafik Lingkaran Kualitas Tidur.....    | 52 |
| Gambar 4. 2 Grafik Lingkaran Kebugaran Jasmani..... | 54 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Data Sampel Penelitian Kualitas Tidur ( X ) dan Vo <sub>2</sub> Max ( Y )..... | 68 |
| Lampiran 2 Langkah – langkah perhitungan .....                                             | 69 |
| Lampiran 3 Uji Normalitas .....                                                            | 71 |
| Lampiran 4 Uji Persamaan Regresi.....                                                      | 72 |
| Lampiran 5 Uji Persamaan Regresi.....                                                      | 73 |
| Lampiran 6 Uji Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....             | 74 |
| Lampiran 7 Uji Hipotesis .....                                                             | 75 |
| Lampiran 8 Uji Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi .....             | 76 |
| Lampiran 9 Surat-surat.....                                                                | 77 |
| Lampiran 10 Dokumentasi.....                                                               | 79 |

