

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR**



SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Persyaratan dalam Penelitian Skripsi Fisioterapi dan
untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

Ferrina Marlinda

J120191224

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR

Telah disetujui dosen pembimbing untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
Sidang Hasil Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Surakarta

Disusun Oleh :

Ferrina Marlinda

J120191224

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc

NIDN : 0614127401

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA TIMUR

Oleh :

FERRINA MARLINDA

J120191224

Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 13 Februari 2021

Pembimbing


Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIDN : 0614127401

Penguji:

1. Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc (.....)
2. Farid Rahman, SSr.FT., Ftr., M.Or., AIFO ()
3. Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., SSr.Ftr., M.Kes (.....)

Menyetujui,

Ka Prodi Fisioterapi


Isnaini Herawati, S.Fis., Ftr., M.Sc
NIDN : 0614127401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK.753 / 0618057001

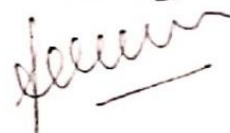
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 05 Februari 2021

Penulis



Ferrina Marlinda

J120191224

MOTTO

“Man Jadda Wajada”

(Barang siapa yang bersungguh-sungguh, ia pasti berhasil)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang”

(Ir. Soekarno)

“There is nothing Impossible. The word itself says “I’m Possible””

(Audrey Hepburn)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahil rabbil 'alamin

Skripsi ini saya persembahkan kepada para pembaca, kedua orang tua penulis, saudara penulis, dan sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan dukungan dan doa yang terbaik sepanjang perjalanan menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Dewasa Awal di Jakarta Timur”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak :

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., Ftr selaku Ka Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta waktu kepada penulis saat bimbingan.
4. Bapak/Ibu dosen Program Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

5. Kedua orang tua penulis, Bapak Hasan Basri dan Ibu Nurlaila Lubis serta kakak penulis, dr. Wahyuni Wulandary, terima kasih atas doa, nasihat, dukungan, dan perhatian yang diberikan kepada penulis.
6. Anggota indekos syariah, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberikan masukan dan dukungan kepada penulis.
7. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Transfer Fisioterapi S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019/2020.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta. 23 November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Tinjauan Teori.....	12
C. Kerangka Berpikir.....	24
D. Kerangka Konsep	25
E. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Langkah-langkah Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	24
Gambar 2. Kerangka Konsep	25
Gambar 3. Desain Penelitian.....	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Aktivitas Fisik	15
Tabel 2. Rancangan Waktu dan Tahapan Kegiatan Penelitian	27
Tabel 3. Definisi Operasional	31
Tabel 4. Distribusi Subjek Penelitian Menurut Jenis Kelamin	35
Tabel 5. Distribusi Subjek Penelitian Menurut Usia.....	36
Tabel 6. Distribusi Subjek Penelitian Menurut Kecamatan	37
Tabel 7. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik	38
Tabel 8. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur	38
Tabel 9. Hasil 7 Komponen PSQI.....	39
Tabel 10. Hasil Distribusi Kuesioner GLTEQ dan PSQI	39
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Data.....	40
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi Data	41

DAFTAR SINGKATAN

CDC	<i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
GLTEQ	<i>Godin Leisure- Time Exercise Questionnaire</i>
MFI	<i>Multidimensional Fatigue Inventory</i>
MET	<i>Metabolic Equivalent Task</i>
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	<i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
SPSS	<i>Statistic Product and Service Solution</i>