Jurnal Penelitian STIKes MITRA SEJATI
STIKES-MITRA SEJATI – https://jurnal.stikesmitrasejati.ac.id/
ISSN 3123-2086
Vol. 2, No. 1, 2026
pp. 29-37

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa STIKes Mitra Sejati Tahun 2026

Titi Arliani Laia[1*], Elbryta Hutauruk[2], Inayah Vi Sabilah[3], Reva Nazwa Zahara[4*]
[1] Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati, Jl.M. Basir No. 16, Pangkalan Mansyur Kecamatan Medan Johor, Kota Medan, Sumatra Utara 20219
Email: [1] tityarlaia@gmail.com , [2] dindahutauruk0@gmail.com , [3] inayahfisabilah@gmail.com , [4] revanazwa516@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: tityarlaia@gmail.com

Abstrak−Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, terutama pada mahasiswa yang memiliki banyak tugas akademik dan kebiasaan begadang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di STIKES Mitra Sejati. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 41 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data aktivitas fisik dan kualitas tidur dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari IPAQ-SF dan PSQI, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 responden (26,8%) melakukan aktivitas setiap hari dengan kategori kadang-kadang dan 30 responden (73,2%) dengan kategori sering. Sementara itu, penilaian kualitas tidur menunjukkan bahwa 6 responden (14,6%) memiliki kualitas tidur sangat buruk, 34 responden (82,9%) cukup baik, dan 1 responden (2,4%) sangat baik. Hasil uji Pearson Chi-Square memperoleh nilai p = 0,671 (p > 0,05), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas setiap hari dengan penilaian kualitas tidur pada responden penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa dan institusi pendidikan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dan menjaga kualitas tidur.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Chi-Square.

Abstract−Physical activity is one of the factors that may influence sleep quality, particularly among university students who have numerous academic assignments and irregular sleeping habits. This study aimed to determine the relationship between physical activity and sleep quality among students at STIKES Mitra Sejati. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 41 students selected using the Simple Random Sampling technique. Data on physical activity and sleep quality were collected using questionnaires adapted from the IPAQ-SF and PSQI, respectively, and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 11 respondents (26.8%) reported engaging in daily activities occasionally, while 30 respondents (73.2%) reported doing so frequently. Regarding sleep quality, 6 respondents (14.6%) reported very poor sleep quality, 34 respondents (82.9%) reported fairly good sleep quality, and 1 respondent (2.4%) reported very good sleep quality. The Pearson Chi-Square test yielded a p-value of 0.671 (p > 0.05), indicating no statistically significant relationship between daily activity frequency and sleep quality assessment among the respondents. This study is expected to provide input for students and educational institutions to raise awareness of the importance of physical activity and maintaining good sleep quality.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, University Students, Chi-Square.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam pemulihan fisik, pengaturan emosi, konsentrasi, dan kesiapan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Bagi mahasiswa, kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan karena proses belajar di perguruan tinggi menuntut kemampuan berpikir, daya ingat, konsentrasi, serta kesiapan mengikuti perkuliahan, praktik, dan penyelesaian tugas akademik. Namun, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi pola tidurnya, seperti beban tugas, jadwal kuliah, penggunaan telepon genggam hingga larut malam, konsumsi kafein, stres akademik, dan kebiasaan begadang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta merasa lelah atau mengantuk saat beraktivitas pada siang hari.

Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh lamanya seseorang tidur, tetapi juga mencakup kemudahan memulai tidur, gangguan selama tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas sehari-hari akibat kantuk. Salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk menilai kualitas tidur secara menyeluruh adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang menghasilkan tujuh skor komponen dan skor global dengan rentang 0–21; semakin tinggi skor menunjukkan kualitas tidur yang semakin buruk (Buysse et al., 1989). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, meningkatnya kelelahan, gangguan suasana hati, dan penurunan produktivitas akademik mahasiswa. Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi salah satu aspek

kesehatan yang perlu diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi kesehatan yang kelak diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat dalam praktik profesionalnya.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor gaya hidup yang diduga berhubungan dengan kualitas tidur. Aktivitas fisik mencakup setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, seperti berjalan kaki, bersepeda, senam, olahraga, serta aktivitas sehari-hari lainnya. *World Health Organization* merekomendasikan orang dewasa usia 18–64 tahun melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu, atau kombinasi setara dari keduanya (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu memperbaiki kebugaran tubuh, mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mendukung pola istirahat yang lebih teratur. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dan tingginya waktu sedentari, termasuk kebiasaan duduk dalam waktu lama serta penggunaan gawai, dapat berkontribusi terhadap gangguan pola tidur mahasiswa.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan perbaikan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian terhadap 379 mahasiswa sarjana menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki skor PSQI yang lebih baik, dan hubungan tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,05$) (Physical Activity and Sleep Quality among Undergraduate Students, 2024). Temuan serupa dilaporkan pada mahasiswa bidang kesehatan, di mana aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur (Association between Physical Activity and Sleep Quality among Healthcare Students, 2024). Penelitian lain pada 5.803 mahasiswa di Tiongkok juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, disertai tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Physical Activity and Sleep Quality among Chinese College Students, 2025). Selain itu, penelitian pada mahasiswa universitas menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan beberapa aspek tidur, termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, dan gangguan tidur (Daytime Sleepiness, Body Mass Index, and Physical Activity Levels among University Undergraduate Students, 2024).

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa belum sepenuhnya konsisten. Sebuah tinjauan sistematis pada mahasiswa universitas melaporkan bahwa sebagian besar studi tidak menemukan hubungan antara tidur dan aktivitas fisik, meskipun analisis gabungan menunjukkan kecenderungan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat berkaitan dengan skor PSQI yang lebih baik (Sleep and Physical Activity in University Students: A Systematic Review, 2021). Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan definisi dan pengukuran aktivitas fisik, jenis instrumen kualitas tidur, periode penilaian, jumlah sampel, karakteristik mahasiswa, serta faktor lain seperti penggunaan gawai sebelum tidur, stres akademik, dan waktu tidur. Oleh karena itu, hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur tetap perlu dikaji pada populasi yang berbeda, termasuk mahasiswa di institusi pendidikan tinggi kesehatan di Indonesia.

STIKES Mitra Sejati merupakan institusi pendidikan tinggi kesehatan yang mahasiswanya memiliki aktivitas akademik yang bervariasi, mulai dari perkuliahan teori, praktik, tugas, hingga kegiatan praktik klinik atau magang. Beban akademik dan kebiasaan hidup mahasiswa yang berbeda-beda dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik serta kualitas tidur mereka. Pada penelitian ini, aktivitas fisik diukur melalui frekuensi melakukan aktivitas fisik, jenis kegiatan, durasi aktivitas, lama duduk, dan durasi berjalan kaki. Sementara itu, kualitas tidur dinilai melalui waktu tidur malam, penggunaan telepon genggam sebelum tidur, lama waktu untuk tertidur setelah berbaring, perasaan segar ketika bangun pagi, waktu bangun pagi, dan penilaian kualitas tidur selama satu bulan terakhir. Pendekatan ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran perilaku aktivitas fisik dan kondisi tidur mahasiswa secara sederhana dan aplikatif.

Penelitian terdahulu umumnya menggunakan instrumen baku seperti IPAQ-SF untuk aktivitas fisik dan PSQI untuk kualitas tidur, dengan jumlah sampel yang relatif besar dan analisis yang lebih kompleks (Association between Physical Activity and Sleep Quality among Healthcare Students, 2024; Daytime Sleepiness, Body Mass Index, and Physical Activity Levels among University Undergraduate Students, 2024). Perbedaan penelitian ini terletak pada populasi, yaitu mahasiswa STIKES Mitra Sejati, serta penggunaan kuesioner yang disusun dengan mengadaptasi konsep pengukuran aktivitas fisik dan kualitas tidur. Penelitian ini juga menekankan penilaian kualitas tidur secara subjektif oleh responden, sehingga hasilnya dapat memberikan gambaran awal mengenai hubungan aktivitas fisik dengan persepsi mahasiswa terhadap kualitas tidurnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa di STIKES Mitra Sejati. Penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya dapat menjadi dasar bagi mahasiswa dan institusi dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik serta menjaga pola tidur yang sehat. Solusi yang dapat ditawarkan dari temuan penelitian ini berupa edukasi pola hidup sehat, penguatan kegiatan fisik di lingkungan kampus, serta pengingat akan pentingnya membatasi penggunaan gawai sebelum tidur. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan bukti empiris mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKES Mitra Sejati, sekaligus menjadi referensi awal bagi penelitian selanjutnya yang dapat menggunakan instrumen baku, jumlah sampel lebih besar, dan variabel perancu yang lebih lengkap.

METODE PENELITIAN

Desain dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Desain tersebut digunakan karena variabel aktivitas fisik dan kualitas tidur diukur pada waktu yang sama, kemudian dianalisis hubungannya untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berupa jawaban responden yang dapat dikodekan, dihitung, dan diuji secara statistik. Penelitian dilaksanakan di STIKES Mitra Sejati pada tahun ajaran 2026/2027.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin dari STIKES Mitra Sejati. Sebelum kuesioner disebarkan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, prosedur pengisian, jaminan kerahasiaan data, serta hak responden untuk menolak atau berhenti berpartisipasi tanpa konsekuensi. Responden yang bersedia berpartisipasi mengisi lembar persetujuan atau *informed consent* sebelum melanjutkan pengisian kuesioner. Kuesioner diisi secara mandiri oleh responden berdasarkan kondisi dan pengalaman yang benar-benar dialami. Setelah kuesioner terkumpul, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dan melakukan penyandian data sebelum data diolah menggunakan IBM SPSS.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, distribusi aktivitas fisik, dan distribusi kualitas tidur dalam bentuk frekuensi serta persentase. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur menggunakan uji Pearson Chi-Square. Uji tersebut dipilih karena kedua variabel utama berbentuk kategorik. Kriteria pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai $p < 0,05$, maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Sebaliknya, apabila nilai $p \geq 0,05$, maka H0 diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik.

Populasi, Sampel, dan Variabel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif STIKES Mitra Sejati tahun ajaran 2026/2027 yang berjumlah 275 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 41 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 10%. Perhitungan sampel menghasilkan nilai 40,74 yang kemudian dibulatkan menjadi 41 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana sehingga setiap mahasiswa yang memenuhi kriteria memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi responden. Responden dinyatakan memenuhi kriteria inklusi apabila merupakan mahasiswa aktif STIKES Mitra Sejati tahun ajaran 2026/2027, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai frekuensi mahasiswa melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan melalui kuesioner yang disusun dengan mengadaptasi konsep pengukuran aktivitas fisik, meliputi frekuensi melakukan aktivitas fisik, jenis kegiatan yang dilakukan, lama waktu melakukan aktivitas fisik dalam satu hari, lama waktu duduk, serta lama waktu berjalan kaki dalam sehari. Berdasarkan data yang diperoleh, aktivitas fisik dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu *kadang-kadang* dan *sering*.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai penilaian mahasiswa terhadap kondisi tidurnya selama satu bulan terakhir. Pengukuran kualitas tidur dilakukan melalui kuesioner yang disusun dengan mengadaptasi konsep pengukuran kualitas tidur, khususnya aspek penilaian tidur secara subjektif. Indikator yang digunakan meliputi waktu tidur pada malam hari, penggunaan telepon genggam sebelum tidur, lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur setelah berbaring, perasaan segar ketika bangun pagi, waktu bangun pada pagi hari, serta penilaian kualitas tidur secara keseluruhan. Berdasarkan data penelitian, kualitas tidur dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu sangat buruk, cukup baik, dan sangat baik. Hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. Hipotesis nol (H0) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKES Mitra Sejati. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKES Mitra Sejati. Kerangka penelitian menggambarkan alur hubungan antara variabel yang diteliti. Aktivitas fisik mahasiswa, yang dikelompokkan menjadi *kadang-kadang* dan *sering*, dinilai terhadap kualitas tidur mahasiswa yang dikelompokkan menjadi sangat buruk, cukup baik, dan sangat baik. Hubungan antara kedua variabel tersebut dianalisis menggunakan tabel silang dan uji Pearson Chi-Square untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan distribusi kualitas tidur berdasarkan kategori aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakterisitik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	**Usia (Tahun)**		
	18	11	26,8
	19	20	48,8
	20	9	22,0
	22	1	2,4
2	Kebidanan	13	31,7
	Administrasi Rumah Sakit	17	41,5
	Informatika Medis	11	26,8
Total Responden		41	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 41 mahasiswa. Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan usia dan program studi. Berdasarkan karakteristik usia, responden berada pada rentang usia 18–22 tahun. Mayoritas responden berusia 19 tahun, yaitu sebanyak 20 orang (48,8%). Selanjutnya, responden berusia 18 tahun sebanyak 11 orang (26,8%), usia 20 tahun sebanyak 9 orang (22,0%), dan usia 22 tahun sebanyak 1 orang (2,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 19 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak berpartisipasi dalam penelitian ini, sedangkan kelompok usia 22 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit. Dengan demikian, karakteristik usia responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia 19 tahun.

Berdasarkan karakteristik program studi, responden berasal dari tiga program studi, yaitu Kebidanan, Administrasi Rumah Sakit, dan Informatika Medis. Responden dari Program Studi Administrasi Rumah Sakit merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 17 orang (41,5%). Selanjutnya, Program Studi Kebidanan sebanyak 13 orang (31,7%), sedangkan Program Studi Informatika Medis sebanyak 11 orang (26,8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih banyak berasal dari Program Studi Administrasi Rumah Sakit dibandingkan dengan dua program studi lainnya.
Secara keseluruhan, distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun dan berasal dari Program Studi Administrasi Rumah Sakit. Karakteristik ini memberikan gambaran mengenai komposisi responden yang terlibat dalam penelitian sebagai dasar untuk memahami hasil analisis selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa.

Tabel 2. Gambaran Aktivitas fisik dan Kualiatas tidur Responden

Variable	katagorik	Frekuensi (n)	presentase
Aktivitas Fisik			
	Tidak perna		
	Kadang-kadang	11	26,8
	Sering	30	73,2
Kualitas tidur			
	Sangat buruk	6	14,6
	Cukup baik	34	82,9
	Sangat baik	1	2,4
Total responden		41	100,0

Tabel 2, diketahui bahwa dari 41 responden, mayoritas menyatakan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi sering, yaitu sebanyak 30 orang (73,2%), sedangkan responden yang menyatakan kadang-kadang melakukan aktivitas fisik sebanyak 11 orang (26,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden melaporkan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi yang sering.

Sementara itu, berdasarkan penilaian terhadap kualitas tidur selama satu bulan terakhir, mayoritas responden menyatakan kualitas tidur cukup baik, yaitu sebanyak 34 orang (82,9%). Selanjutnya, sebanyak 6 orang (14,6%) menyatakan kualitas tidur sangat buruk, dan 1 orang (2,4%) menyatakan kualitas tidur sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden menilai kualitas tidurnya berada dalam kategori cukup baik.

Tabel 3.Hubungan aktivitas fisik dengan Kualitas tidur

Aktivitas Fisik	**Kualitas Tidur**						**Total**		***P ,value***
	Sangat Buruk		**Cukup baik**		**Sangat baik**				
	n	**(%)**	n	**(%)**	n	**(%)**	n	**(%)**	
Kadang-kadang	1	9,1	10	90,9	0	0,0	11	100	0,671
Sering	5	16,7	24	80,0	1	3,3	30	100	
Total	6	14,6	34	82,9	1	2,4	41	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square terhadap 41 mahasiswa STIKES Mitra Sejati, diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 0,798 dengan derajat kebebasan (*degree of freedom*) sebesar 2 dan nilai signifikansi sebesar 0,671. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dibandingkan tingkat kemaknaan yang ditetapkan, yaitu 0,05. Secara statistik, hasil ini menunjukkan bahwa belum ditemukan bukti yang cukup untuk menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kategori aktivitas setiap hari dengan penilaian kualitas tidur mahasiswa dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) belum dapat ditolak berdasarkan hasil pengujian Pearson Chi-Square tersebut. Hasil penelitian ini perlu dipahami dengan memperhatikan karakteristik aktivitas sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa memiliki rutinitas yang beragam, mulai dari mengikuti kegiatan perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, melakukan kegiatan organisasi, hingga menjalankan aktivitas di luar lingkungan kampus. Berbagai kegiatan tersebut dapat memengaruhi pola penggunaan waktu dan kesempatan mahasiswa untuk beristirahat. Namun, frekuensi aktivitas yang dilakukan sehari-hari tidak selalu menggambarkan tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan. Aktivitas yang sering dilakukan belum tentu memiliki intensitas sedang atau berat, karena dapat pula berupa kegiatan ringan yang dilakukan berulang kali. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan sesuai dengan kategori variabel yang digunakan dalam pengolahan data, bukan langsung diartikan sebagai tingkat aktivitas fisik rendah, sedang, atau tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil kajian Schmickler et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu aspek perilaku. Dalam penelitian terhadap 1.684 mahasiswa di Jerman, kualitas tidur dianalisis berdasarkan berbagai karakteristik demografis, kesehatan, dan faktor yang berkaitan dengan kegiatan studi. Hal tersebut memperlihatkan bahwa kondisi tidur mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan perlu dipahami melalui beberapa aspek yang saling berkaitan. Dengan demikian, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur, melainkan menunjukkan bahwa hubungan tersebut belum dapat dibuktikan melalui kategori dan data yang dianalisis pada penelitian ini (Schmickler et al., 2023). Hasil tersebut juga dapat dibandingkan dengan penelitian Ayorbaba et al. (2025) pada 206 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cenderawasih. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *cross-sectional*, dengan pengukuran aktivitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai p sebesar 0,764, sehingga tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa. Kesamaan hasil tersebut memberikan gambaran bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa tidak selalu menunjukkan signifikansi statistik. Meskipun demikian, penelitian Ayorbaba et al. menggunakan instrumen dan jumlah responden yang berbeda, sehingga hasilnya tidak dapat disamakan secara langsung dengan penelitian di STIKES Mitra Sejati.

Hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian Putri et al. (2024) terhadap 48 mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian tersebut menggunakan IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Hasil analisis Spearman Rho menunjukkan nilai p sebesar 0,028 dengan koefisien korelasi sebesar -0,317, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa. Perbedaan hasil antara penelitian tersebut dan penelitian ini dapat berkaitan dengan perbedaan jumlah responden, karakteristik sampel, pengukuran variabel, serta metode analisis statistik

yang digunakan. Penelitian Putri et al. mengukur tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur menggunakan instrumen yang telah ditentukan, sedangkan tabel penelitian ini masih memperlihatkan kategori frekuensi aktivitas sehari-hari dan penilaian kualitas tidur. Oleh karena itu, kesesuaian pengukuran kedua variabel perlu dipastikan sebelum menarik perbandingan lebih lanjut. Penelitian Rahma (2022) pada mahasiswa Universitas Indonesia Maju juga menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada populasi dan pengukuran yang digunakan dalam penelitian tersebut, aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur mahasiswa. Sementara itu, Xu et al. (2023), melalui penelitian terhadap 5.075 mahasiswa, menemukan hubungan antara latihan fisik dan kualitas tidur serta mengidentifikasi penggunaan telepon pintar sebagai salah satu faktor yang berperan dalam hubungan tersebut. Kedua penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik dapat berkaitan dengan kualitas tidur, tetapi hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik perilaku dan faktor lain yang menyertai kehidupan mahasiswa.

Selain itu, penelitian Moussa-Chamari et al. (2024) terhadap 3.380 mahasiswa dari berbagai negara menunjukkan bahwa kualitas tidur, kesehatan mental, dan aktivitas fisik merupakan aspek yang saling berkaitan dalam kehidupan mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan beberapa instrumen, termasuk PSQI dan IPAQ-SF, untuk menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih menyeluruh. Temuan ini relevan dengan penelitian di STIKES Mitra Sejati karena mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan aktivitas fisik, tetapi juga tuntutan akademik dan penyesuaian terhadap rutinitas perkuliahan. Walaupun demikian, faktor kesehatan mental, beban akademik, dan kebiasaan penggunaan gawai belum diukur secara khusus dalam penelitian ini sehingga belum dapat dinyatakan sebagai faktor yang menyebabkan hasil hubungan menjadi tidak signifikan. Penelitian He et al. (2025) juga memberikan sudut pandang yang relevan. Melalui penelitian terhadap 12.646 mahasiswa, ditemukan bahwa hubungan antara latihan fisik dan kualitas tidur tidak selalu terlihat sebagai pengaruh langsung yang signifikan. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peran literasi kesehatan dan kepuasan hidup sebagai faktor perantara dalam hubungan keduanya. Temuan ini memberikan pemahaman bahwa hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dapat melibatkan mekanisme yang lebih kompleks. Dengan demikian, hasil penelitian pada mahasiswa STIKES Mitra Sejati perlu dilihat secara proporsional dan tidak hanya didasarkan pada frekuensi aktivitas yang dilakukan responden.

Meskipun demikian, terdapat keterbatasan statistik yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini. Berdasarkan catatan pada output SPSS, sebanyak 4 sel atau 66,7% memiliki nilai *Expected Count* kurang dari 5, dengan nilai minimum sebesar 0,27. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa asumsi penggunaan pendekatan asimtotik pada uji Pearson Chi-Square belum terpenuhi secara memadai. Jumlah sampel sebanyak 41 responden dan distribusi frekuensi yang tidak merata pada beberapa kategori dapat menjadi pertimbangan dalam pemilihan metode pengujian. Oleh sebab itu, nilai signifikansi Pearson Chi-Square sebesar 0,671 perlu diperlakukan sebagai hasil sementara dan dikonfirmasi melalui uji alternatif *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* atau pendekatan Monte Carlo. Pengujian tersebut diperlukan agar kesimpulan mengenai hubungan kedua variabel didasarkan pada metode statistik yang sesuai dengan distribusi data penelitian. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini belum menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kategori aktivitas setiap hari dan penilaian kualitas tidur pada mahasiswa STIKES Mitra Sejati berdasarkan uji Pearson Chi-Square. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel belum dapat dibuktikan pada sampel penelitian yang dianalisis. Hasil tersebut juga memperlihatkan pentingnya memperhatikan pengukuran aktivitas fisik, penilaian kualitas tidur, dan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kehidupan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengukuran tingkat aktivitas fisik berdasarkan skor IPAQ-SF dan kualitas tidur berdasarkan skor global PSQI, serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar agar hubungan kedua variabel dapat dianalisis secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa STIKES Mitra Sejati, dapat disimpulkan bahwa dari 41 responden yang diteliti, sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas sehari-hari sering, yaitu sebanyak 30 responden (73,2%), sedangkan 11 responden (26,8%) berada pada kategori kadang-kadang. Berdasarkan penilaian kualitas tidur selama satu bulan terakhir, mayoritas responden memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup baik, yaitu sebanyak 34 responden (82,9%), sedangkan 6 responden (14,6%) memiliki penilaian sangat buruk dan 1 responden (2,4%) memiliki penilaian sangat baik. Hasil analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan aktivitas sehari-hari kategori kadang-kadang, mayoritas memiliki penilaian kualitas tidur cukup baik, yaitu sebanyak 10 responden (90,9%). Sementara itu, pada kelompok aktivitas kategori sering, sebanyak 24 responden (80,0%) memiliki penilaian kualitas tidur cukup baik. Meskipun kedua kelompok didominasi oleh penilaian kualitas tidur cukup baik, masih

ditemukan responden dengan penilaian kualitas tidur sangat buruk pada kedua kelompok, dengan proporsi lebih besar pada kelompok aktivitas sering. Temuan ini menunjukkan adanya variasi penilaian kualitas tidur pada masing-masing kategori aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Berdasarkan hasil pengujian statistik menggunakan Pearson Chi-Square, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,671 ($p > 0,05$), sehingga belum ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kategori aktivitas sehari-hari dengan penilaian kualitas tidur pada responden penelitian. Namun, hasil tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati karena sebanyak 66,7% sel memiliki nilai *Expected Count* kurang dari 5, dengan nilai minimum sebesar 0,27. Oleh karena itu, diperlukan pengujian alternatif menggunakan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* atau pendekatan Monte Carlo untuk memastikan ketepatan hasil pengujian hubungan kedua variabel. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas mahasiswa yang menjadi responden memiliki penilaian kualitas tidur cukup baik, meskipun masih terdapat mahasiswa yang melaporkan kualitas tidur sangat buruk. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa frekuensi aktivitas sehari-hari belum terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan penilaian kualitas tidur berdasarkan pengujian awal. Dengan demikian, kualitas tidur mahasiswa perlu dipahami dengan mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan, termasuk kebiasaan tidur, aktivitas fisik, tuntutan akademik, serta pola kehidupan sehari-hari. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pengukuran aktivitas fisik dan kualitas tidur berdasarkan skor instrumen yang tervalidasi, melibatkan jumlah responden yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa.

REFERENCES

Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 7(2), 159–163. https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351

Saat, N. Z. M., Hanawi, S. A., Farah, N. M. F., Mohd Amin, H., Hanafiah, H., & Selvaraj, T. (2021). Associations of physical activity, sleep quality and cardiovascular risk factors in university students. Sustainability, 13(21), 11806. https://doi.org/10.3390/su132111806

Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3), 2019. https://doi.org/10.3390/ijerph20032019

Xu, C.-Y., Zhu, K.-T., Ruan, X.-Y., Zhu, X.-Y., Zhang, Y.-S., Tong, W.-X., et al. (2023). Effect of physical exercise on sleep quality in college students: Mediating role of smartphone use. PLOS ONE, 18(11), e0288226. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288226

Putri, N. K. W. U., Wahyuni, N., Nugraha, M. H. S., & Kinandana, G. P. (2024). Tingkat aktivitas fisik berhubungan terhadap kualitas tidur mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 12(2), 216–220. https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p17

Njoka, E. (2024). Relationship between physical activity levels and sleep quality in college students. American Journal of Recreation and Sports, 3(2), 35–45. https://doi.org/10.47672/ajrs.2396

Moussa-Chamari, I., Farooq, A., Romdhani, M., Washif, J. A., Bakare, U., Helmy, M., Al-Horani, R. A., Salamh, P., Robin, N., & Hue, O. (2024). The relationship between quality of life, sleep quality, mental health, and physical activity in an international sample of college students: A structural equation modeling approach. Frontiers in Public Health, 12, 1397924. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1397924

Rabia, R., Wungu, B. D. K., & Mustari, Y. (2024). Physical activity and sleep quality in relation to academic performance among Indonesian physiotherapy students: A cross-sectional study. Green Medical Journal, 6(2). https://doi.org/10.33096/gmj.v6i2.184

Ayorbaba, N. A., Victor John Sembay, J. V. J., Astawa, G. A. E., Christiani, Y. W., & Watofa, Y. M. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Cenderawasih. Jurnal Riset Kedokteran, 85–90. https://doi.org/10.29313/jrk.v5i2.8645

Nanjie, D., Huo, R., Su, N., Wang, Z., Wei, J., & Duo, J. (2026). Exercise interventions to improve sleep quality in university students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in Public Health, 14, 1871771. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1871771

Wen, X., Yan, X., & Xie, S. (2026). Effects of exercise interventions on sleep quality in university students: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Public Health, 14, 1906918. https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1906918

Bull, F. C., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955 Kegunaan: Landasan teori mengenai aktivitas fisik, intensitas, durasi, dan perilaku sedentari.

Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 58, 101482. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101482.

Setyowati, A., & Chung, M.-H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. International Journal of Nursing Practice, 27(5), e12856. https://doi.org/10.1111/ijn.12856

Fauzi, A., Ahmedy, F., & Rosidah, R. (2024). Cross-culture adaptation and validation of Indonesian language version of Pittsburgh Sleep Quality Index. International Journal of Public Health Science, 13(4). https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.23439

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan, 3(2), 30–38.https://doi.org/10.22225/wicaksana.3.2.2019.30-38

Kim, A. Y., Gieng, J. H., Luna, S. O., & Mauldin, K. (2023). Physical activity and sleep quality correlations with anthropometric measurements in young adults. Journal of American College Health, 71(5), 1348–1355. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1926262

. Li, Y., & Guo, K. (2023). Research on the relationship between physical activity, sleep quality, psychological resilience, and social adaptation among Chinese college students: A cross-sectional study. Frontiers in Psychology, 14, 1104897. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1104897

Wang, et al. (2022). Independent and combined associations between physical activity and sedentary time with sleep quality among Chinese college students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(11), 6697. https://doi.org/10.3390/ijerph19116697

Rahma, S. (2022). Aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Journal of Public Health Education,2(1).https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106

Nurrachmawati, D. A., Nugrohowati, N., & Simanjuntak, K. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan stres terhadap kualitas tidur selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa tingkat 2 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta. Jurnal EnviScience (Environment Science), 6(1), 55–64. https://doi.org/10.30736/jev.v6i1.336