

ABSTRAK

Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMP Pasundan 6 Di Kota Bandung Tahun 2023

Latar Belakang: Aktivitas fisik adalah salah satu cara non-farmakologis untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidur. Indonesia memiliki aktivitas fisik yang cukup rendah dan sebanyak 37,5% merupakan masyarakat di Jawa Barat. Menurut *National Sleep Foundation*, orang yang berolahraga secara teratur memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan tidur dengan lebih konsisten daripada orang yang tidak berolahraga.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang menggunakan uji Chi-square dengan SPSS versi 25. Metode pengambilan sampel total digunakan dalam penelitian ini, setiap orang yang memenuhi kriteria inklusi dipilih sampai sebanyak 145 responden mengisi kuesioner GPAQ untuk aktivitas fisik dan PSQI untuk kualitas tidur.

Hasil: Sebanyak 70 responden (48,3%) menunjukkan intensitas aktivitas fisik aktif dengan kualitas tidur baik, 34 responden (23,4%) termasuk kedalam kategori pasif dengan kualitas tidur baik, 30 responden (20,7%) termasuk kategori aktivitas fisik aktif dengan kualitas tidur buruk dan 11 responden (7,6%) masuk kategori aktivitas fisik pasif dengan kualitas tidur buruk. Uji statistik Chi-square menunjukkan tidak ada hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja di SMP Pasundan 6 Bandung, menurut nilai *p-value* $0,492 > 0,05$.

Simpulan: Penelitian ini mencapai kesimpulan umum bahwa tidak ada hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja di SMP Pasundan 6 di Kota Bandung pada tahun 2023.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Remaja*

ABSTRACT

The Relationship Between Physical Activity Intensity and Sleep Quality in Adolescents at Pasundan 6 Middle School in Bandung City in 2023

Background: Physical activity is a non-pharmacological way to increase and improve sleep quality. Indonesia has quite low physical activity and as much as 37.5% of people in West Java. According to the National Sleep Foundation, people who exercise regularly have better sleep quality and sleep more consistently than people who don't exercise.

Method: This study used a cross-sectional approach using the Chi-square test with SPSS version 25. The total sampling method was used in this study, each person who met the inclusion criteria was selected until 145 respondents filled out the GPAQ questionnaire for physical activity and PSQI for sleep quality.

Results: A total of 70 respondents (48.3%) indicated the intensity of active physical activity with good sleep quality, 34 respondents (23.4%) fell into the passive category with good sleep quality, 30 respondents (20.7%) fell into the active physical activity category with poor sleep quality and 11 respondents (7.6%) fell into the category of passive physical activity with poor sleep quality. The Chi-square statistical test shows that there is no relationship between the intensity of physical activity and the sleep quality of adolescents at Pasundan 6 Middle School in Bandung, according to the p-value of $0.492 > 0.05$.

Conclusion: This research reached the general conclusion that there is no relationship between the intensity of physical activity and the sleep quality of adolescents at Pasundan 6 Middle School in Bandung City in 2023.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Adolescents