

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Pekerja Perkantoran di Jakarta = Correlation between Physical Activity and Sleep Quality in Office Workers at Jakarta

Azma Dwi K. Sasole, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20501487&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Aktivitas fisik dan kualitas tidur merupakan dua faktor penting yang dapat berpengaruh pada kesehatan. Pekerja perkantoran merupakan individu yang rentan terhadap pola hidup sedenter, sehingga memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tingkat aktivitas fisik yang rendah ini diduga memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur dari para pekerja perkantoran. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan aktivitas fisik pada kualitas tidur pekerja perkantoran.

Metode penelitian ini adalah potong lintang dengan subjek penelitian pekerja perkantoran di Jakarta. Data aktivitas fisik diperoleh dari pengisian International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) versi Bahasa Indonesia dan data kualitas tidur diperoleh dari pengukuran Pittsburghs Sleep Questionnaire Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia.

Hasil yang ditemukan adalah rerata jumlah energi ekpenditur subjek penelitian adalah 2865 MET-menit/minggu dan rerata indeks kualitas tidur subjek penelitian adalah 6. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang bermakna antara jumlah energi ekpenditur dan indeks kualitas tidur pekerja perkantoran di Jakarta dengan kekuatan korelasi yang bisa diabaikan ($p = 0,28$; $r = 0,15$).

Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur terjadi secara tidak langsung. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kelelahan dan tingkat stres. Aktivitas fisik dapat menurunkan risiko terjadinya kelelahan dan stres, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas tidur.

<hr>

<i>ABSTRACT</i>

Physical activity and sleep quality are two of important factor that may affect our health. Office workers are individuals who are vulnerable to having a sedentary lifestyle, so they lack of physical activity. Lack of physical activity suspected to be related to sleep quality in office workers. This study aimed to examine the correlation between physical activity and sleep quality in office workers.

The method of his study is cross-sectional and the subjects are office workers at Jakarta. The physical activity data was acquired from International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Indonesian version and the sleep quality data was acquired from Pittsburghs Sleep Questionnaire Index (PSQI) Indonesian version.

Results of the data founds subjects median of total energy expenditure is 2865 MET-minutes/weeks and subjects median of sleep quality index is 6. The result of this study showed that there is no significant correlation between total energy expenditure and sleep quality index in office workers at Jakarta with the neglectable power of correlation ($p = 0,28$; $r = 0,15$).

The relation between physical activity and sleep quality are indirectly. Sleep quality is affected by several factors, among them are fatigue and stress. Physical activity may decrease the risk of fatigue and stress, that are indirectly may increase sleep quality.</i>

