

## Hubungan kualitas tidur terhadap tingkat aktivitas fisik pekerja di Jakarta dalam kondisi pandemi = Relationship of sleep quality on physical activity level of office workers in Jakarta during pandemic condition

Ihya Akbar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20525168&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Pendahuluan: Tidur yang optimal sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Kualitas tidur yang baik diperlukan untuk mengurangi faktor risiko kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik akan menciptakan gaya hidup yang tidak banyak bergerak yang mendorong penyakit tidak menular. Regulasi baru New Normal yang diberlakukan saat pandemi COVID-19 oleh Kementerian Kesehatan RI membuat pekerja kantoran harus bekerja dari rumah. Tidak ada penelitian yang meneliti hubungan kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik pekerja kantoran yang berbasis di Jakarta selama pandemi. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat aktivitas fisik pekerja kantoran yang berbasis di Jakarta selama pandemi Metode: Penelitian ini menggunakan data primer dari pekerja kantoran di Jakarta. Pengumpulan data menggunakan Pittsburg Sleep Quality Index (PSPQI) untuk mengukur kualitas tidur dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25 dengan menggunakan metodologi chi-square. Hasil: Analisis data menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat aktivitas fisik pekerja di Jakarta selama kondisi Pandemi. Kesimpulan: Kualitas tidur tidak terkait dengan tingkat aktifitas fisik pekerja kantoran berbasis Jakarta saat pandemi. Riset yang akan datang harus menggunakan ukuran sampel yang lebih besar.

.....Introduction: Optimal sleep is essential for the physical and mental health. Having a good quality of sleep is necessary to reduce risk factors of health. Lack of physical activity will create a sedentary lifestyle that promotes uncommunicable diseases. The new regulation of New Normal is applied during the pandemic of COVID-19 by The Health Ministry of Indonesia making office workers to work from home. No study has examined the relationship of sleep quality and physical activity level of office workers based in Jakarta during the pandemic. Purpose: To find the relationship between sleep quality and physical activity levels of office workers based in Jakarta during the pandemic Method: This study used primary data from office workers in Jakarta. Data collection used Pittsburg Sleep Quality Index (PSPQI) to measure sleep quality and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to measure physical activity. Analysis of data was performed using IBM SPSS Statistics 25 using the chi-square methodology. Result: Data analysis shows no significant relationship between sleep quality and physical activity level of workers in Jakarta during Pandemic condition. Conclusion: Sleep Quality is not related to physical activity level of office workers based in Jakarta during the pandemic. Future research must use larger sample size