

Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan selama Pandemi COVID-19 = The Relationship of Physical Activity and Sedentary Behavior with Sleep Quality among Health Students during COVID-19 Pandemic

Dendi Dharmawan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920555409&lokasi=lokal>

Abstrak

Kondisi pandemi COVID-19 membuat seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring dan memicu kurangnya aktivitas fisik yang nantinya dapat berpengaruh pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perilaku sedentari dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan selama pandemi COVID-19. Desain penelitian yang digunakan yaitu analitik deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 213 mahasiswa kesehatan di rumpun ilmu kesehatan dengan menggunakan teknik convenience sampling. Instrumen yang digunakan yaitu International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ), dan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian yang dilakukan menggunakan Chi-square menghasilkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p=0,636; =0,05$) dan menggunakan uji Spearman antara perilaku sedentari dengan kualitas tidur ($p=0,808; =0,05$). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pengajar/dosen dapat membuat sesi khusus untuk peregangan setelah beberapa jam selama mengajar agar dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dan menjaga tidur dikala pandemi.The COVID-19 pandemic condition makes all learning activities became online and triggers a lack of physical activity which can affect sleep quality. This study aims to determine the relationship between physical activity and sedentary behavior with sleep quality in health students during the COVID-19 pandemic. This research was used analytical descriptive with a cross-sectional approach. There were 213 health students in the health sciences group who participated by using convenience sampling technique. The instruments used are International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF), Sedentary Behavior Questionnaire (SBQ), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of research analyzed by using Chi-square method and showed no relationship between physical activity and sleep quality ($p = 0.636; = 0.05$) and using Spearman test between sedentary behavior and sleep quality ($p = 0.808; = 0.05$). Based on the results of the study, teachers/lecturers can create special sessions for stretching after a few hours during teaching in order to increase students' motivation to do physical activity and maintain sleep during the pandemic.