

## ABSTRAK

### PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA PRE-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

**Latar Belakang:** Insomnia pada dasarnya merupakan suatu gejala gangguan dalam pemenuhan dari kebutuhan tidur penderitanya yang diekspresikan dengan kesulitan secara berulang kali dalam memulai fase tidur ataupun mempertahankan fase tidur yang bersifat sementara atau persisten. Tidur merupakan suatu bentuk aktivitas yang mampu berdampak pada kualitas Kesehatan suatu individu. Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang rentan terdampak insomnia, dikarenakan tuntutan belajar dan tugas yang tinggi sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh aktivitas fisik terhadap insomnia pada mahasiswa Pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan studi potong lintang terhadap 109 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria penelitian.

**Hasil:** Dari 131 responden kriteria inklusi, didapatkan sebanyak 100 (76,3%) mahasiswa mengalami insomnia sedangkan 31 (23,6%) mahasiswa tidak mengalami insomnia. Berdasarkan uji *Chi Square* didapatkan nilai p sebesar 0,002 sehingga *P Value* < 0,05 dan menunjukkan pengaruh signifikan (hipotesis diterima) antara aktivitas fisik dengan insomnia.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, Insomnia



## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON INSOMNIA IN PRE-CLINICAL STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, PELITA HARAPAN UNIVERSITY

**Background:** *Insomnia is basically a symptom of disturbance in meeting the sleep needs of the sufferer which is expressed by repeated difficulties in starting the sleep phase or maintaining the sleep phase which is temporary or persistent. Sleep is a form of activity that can have an impact on the quality of an individual's health. Medical students are a population that is prone to insomnia, due to the high learning load and assignments that affect the quality of sleep.*

**Research Objectives:** *To find out whether there is an effect of physical activity on insomnia in Pre-clinical students of the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.*

**Research Methods:** *This research used a cross-sectional study of 109 student respondents from the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University who met the research criteria.*

**Result:** *Of the 131 respondents with inclusion criteria, 100 (76.3%) students experienced insomnia while 31 (23.6%) students did not experience insomnia. Based on the Chi Square test, a p value of 0.002 was obtained so that the P Value <0.05 and showed that there is a relationship between physical activity and insomnia.*

**Conclusion:** *There is a significant relationship between physical activity and insomnia in students at the Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.*

**Keywords:** *Physical activity, insomnia*

