

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Perubahan pola tidur, terutama bergantung pada aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang terlalu padat akan menyebabkan durasi tidur berkurang sedangkan aktivitas yang sedikit akan menyebabkan durasi tidur menjadi panjang. Akibat dari durasi tidur yang tidak normal akan mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang. Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan bagi seorang mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran yang memiliki berbagai macam aktivitas. Dengan demikian diharapkan agar aktivitas perkuliahan dapat lancar sehingga prestasi akademiknya dapat maksimal dan terhindar dari penyakit.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013.

Metode: Penelitian non eksperimental bersifat analitik korelasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah metode *non-probabilitas* dengan desain *sampling consecutive*. Instrumen penelitian meliputi kuisioner PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*), serta alat yang dibutuhkan untuk melakukan *Harvard step up test*. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan *software* statistik.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh ($p=0,382$) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan tingkat kebugaran tubuh.

Kata Kunci: Durasi tidur, kebugaran tubuh, *Harvard step up test*.