

## 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*.

## **ABSTRACT**

**Background:** Sleep is one of the basic needs that must be fulfilled by humans. Changes in sleep patterns depend on daily activities. Activities that overcrowding will lead to reduced sleep duration whereas a bit of activity will lead into a long sleep duration. As a result of abnormal sleep duration will affect the fitness of a person's body. Good physical fitness is necessary for a student, especially medical students who have a wide range of activities. It is expected that the activity of the lecture can smoothly, so that academic performance can be maximized and protected from disease.

**Objective:** To determine whether there is a relation between sleep duration to the level of fitness of the body on the students of the Faculty of Medicine, Universitas Islam Indonesia, class 2013.

**Method:** Non-experimental research is an analytic correlational. This study uses a quantitative method with cross-sectional approach. The sampling method in this study is a non-probability sampling design with consecutive. The research instruments include PSQI (Pittsburgh sleep quality index) questionnaire, as well as the tools needed to do the step-up test. Processing data using univariate and bivariate analysis with statistical software

**Result:** The result showed that there was no correlation between sleep duration to the level of fitness of the body ( $p=0,382$ ) at the Medical Faculty Student of Islamic University of Indonesia, class 2013.

**Conclusion:** There is no significant correlation between sleep duration with the level of physical fitness

**Keyword:** Sleep duration, Physical fitness, Harvard step-up test