

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *INSOMNIA* SELAMA
MASA PANDEMI *COVID -19* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



DIAJUKAN OLEH

IHZA MAHENDRA

(17111024130047)

PROGRAM STUDI SI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

TAHUN 2021

**Hubungan Aktivitas Fisik terhadap *Insomnia* Selama Masa Pandemi
COVID -19 pada Mahasiswa**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DIAJUKAN OLEH

IHZA MAHENDRA

(17111024130047)

PROGRAM STUDI SI KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

KALIMANTAN TIMUR

TAHUN 2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ihza Mahendra
Nim : 17111024130047
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan *Aktivitas Fisik Terhadap Insomnia*
Selama Masa Pandemi *Covid-19* Pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang – undangan (Permendiknas No.17, Tahun 2010).

Tenggarong, 07 Juni 2021



Ihza Mahendra
NIM. 17111024130110

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP *INSOMNIA* SELAMA MASA
PANDEMI COVID -19 PADA MAHASISWA
SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

IHZA MAHENDRA
17111024130047

Disetujui untuk diajukan pada
Tanggal, 17 Juli 2021

Mengetahui,
Koorndator Mata Ajar Skripsi,



Kresna Febriyanto, M.PH
NIDN. 1120029301

Pembimbing,



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *INSOMNIA* SELAMA MASA
PANDEMI *COVID-19* PADA MAHASISWA SAMARINDA
SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :
IHZA MAHENDRA
17111024130047

Diseminarkan dan Diujikan pada
Tanggal, 17 Juli 2021

Penguji I



Yuliani Winarti, M.PH
NIDN. 1131078001


Penguji II



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat




Nida Amalia, M.PH
NIDN. 1101119301

Hubungan Aktivitas Fisik terhadap *Insomnia* Selama Masa Pandemi *Covid-19* pada Mahasiswa

Ihza Mahendra¹, Nida Amalia²

¹Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

²Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email : ihza.ihza16@gmail.com

nidaamalia@umkt.ac.id

INTISARI

Tujuan studi: Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap insomnia selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Populasi dan sampel diambil dengan random sampling yaitu dengan teknik *stratified random sampling* yaitu 187 responden yang telah dihitung dengan rumus *slovin*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan *google form* yang dibagikan kuesioner di 3 kampus jurusan kesehatan masyarakat yaitu UMKT, UNMUL, dan UWGM.

Hasil: Hasil pada penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap *insomnia* $p=0.029$ selama masa pandemi covid-19.

Manfaat: Hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai informasi, bahan evaluasi, dan penelitian selanjutnya terkait aktivitas fisik terhadap insomnia selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa.

Kata Kunci : *Insomnia, Aktivitas Fisik, Covid-19, Mahasiswa*

Correlation Physical Activity and Insomnia During the COVID-19 Pandemic in College Students

Ihza Mahendra¹ , Nida Amalia²

¹Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

²Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Email : ihza.ihza16@gmail.com

nidaamalia@umkt.ac.id

ABSTRACT

Purpose of study: *The purpose of this study is to analyze the relationship of physical activity to insomnia during the covid-19 pandemic in students.*

Methodology: *This research uses quantitative research method with Cross Sectional design. Population and samples are taken by random sampling that is by stratified random sampling technique that is 187 respondents who have been calculated by slovin formula. Data collection in this study using google form that was shared questionnaires in 3 campuses majoring in public health, namely UMKT, UNMUL, and UWGM.*

Results: *The results in the study showed a link between physical activity to insomnia $p=0.029$ during the covid-19 pandemic covid-19.*

Applications: *The results of the study can be useful as information, evaluation materials, and further research related to physical activity against insomnia during the covid-19 pandemic in students.*

Keyword : *Insomnia, Physical Activity, Covid-19, Students*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah Subhana Wata'ala yang memberikan nikmat dan karunia-nya kepada penulis. Shalawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada baginda nabi besar Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam, karena telah memberikan tauladan kepada umat manusia, sehingga manusia dapat melakukan aktifitas sebagaimana yang disampaikan dalam Al-qur'an sebagai pedoman hidup yang di ridhoi oleh Allah Subhana Wata'ala.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhana Wata'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul "HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP *INSOMNIA* SELAMA PANDEMI *COVID -19* PADA MAHASISWA".

Perjalanan yang telah penulis lalui dalam rangka pembuatan naskah skripsi ini dibuat dengan tidak mudah, banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya. Namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis mampu menyelesaikan naskah skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali, MH.,Ph.D., Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Nida Amalia,M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat.
4. Bapak Kresna Febriyanto,M.PH selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi Tahun 2021.
5. Ibu Nida Amalia M.PH selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan serta dorongan agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Kesehatan Masyarakat dan para staf Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah membantu dalam proses penyelesaian segala hal terkait naskah skripsi ini.
7. Bapak Syahrianto dan almarhum ibu Hj.Saripah ku tersayang yang menjaga dan membesarkanku, merawat, memberikan doa tanpa kenal waktu, semangat, nasihat, dukungan, dan kasih sayang yang tak terhitung banyaknya dan Saudara yang saya banggakan Indra nur Irfan dan Muammar Fikri yang selalu memberikan keceriaan dan semangat untuk meraih kesuksesan.
8. Sahabat-sahabatku tersayang dari zaman SD, SMP, SMA, KULIAH khususnya bagi M Yoga Dwi S, Akhmad Riduan, Jimmy Mustaqim dan Kelas A sampai sekarang yang telah memberikan banyak

pengalaman hidup, dan memberikan nasehat, semangat yang luar bisa, dorongan, motivasi, doa, canda tawa dan mengajarkan penulis tentang arti sebuah persahabatan dan rasa syukur atas segalanya.

9. Teman kelompok KDM skripsiku yang sudah saling mendukung satu sama lain dalam mengajarkan skripsi ini bersama-sama.

10. Semua teman-teman seperjuangan Kesehatan Masyarakat angkatan 2017 dalam menghadapi suka dan duka bersama.

Akhirnya penulisan hanya bisa berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Skripsi ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis.

mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun untuk kesempurnaan penulisan ini. Akhir kata penulis ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Samarinda 7 Maret
2021



Ihza Mahendra
17111024130047

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Mahasiswa.....	6
2. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur	6
3. Bagi Peneliti.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II	9
a) Tinjauan Pustaka Penelitian	9
1. Insomnia	9
a) Jenis-jenis Insomnia	11
b). Faktor-faktor Insomnia	13
2. Aktivitas Fisik	18
a) Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	19
b) Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20
c) Tingkatan Aktivitas Fisik Menurut Umur.....	20
3. Corona virus Disease (COVID-19).....	23

a. Gejala Covid-19	25
b. Penularan Covid-19	25
4. Mahasiswa	25
B. Tinjauan Sudut Pandang Islami	26
C. Kerangka Teori Penelitian	27
D. Kerangka Konsep Penelitian	28
E. Hipotesis	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
1. Populasi dan Sampel	29
2. Waktu dan Tempat Penelitian	32
3. Definisi Operasional	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	33
4. Instrumen Penelitian	34
5. Uji Validitas Dan Reliabilitas	35
6. Teknik Pengumpulan Data	35
7. Teknik Analisis Data.....	36
8. Alur Penelitian	38
Adapun proses tahapan yang berjalannya penelitian ini yaitu :	38
9. Etika Penelitian	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Mahasiswa

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asal Institusi

Tabel 4.4 Distribusi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa

Tabel 4.5 Distribusi Insomnia Pada Mahasiswa

Tabel 4.6 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Insomnia

Tabel 4.7 Kolmogrov Smirnov

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Lawrence Green

Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

1. WHO : World Health Organization
2. SARS-COV2 : Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2
3. COVID-19 : Coronavirus Disease 2019
4. KEMENKES : Kementerian Kesehatan
5. RI : Republik Indonesia
6. CDC : Disease Control and Prevention
7. NREM : Non Rapid Eye Movement
8. NSF : National Sleep Foundation
9. (EEG) : elektroensefalografi

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Biodata Peneliti
2. Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
3. Lampiran 3 lembar Konsultasi
4. Lampiran 4 Lembar Kuesioner