

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Februari 2020

Yoland Daruki Limbong

Hubungan Aktivitas fisik dengan Pola Tidur pada anggota TNI-AD di Asrama
Militer Batrai R Batalyon Arhanud 13 Pekanbaru

Xiii + 43 halaman + 9 tabel + 10 lampiran

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan setelah seharian lelah beraktivitas dan secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk istirahat. Aktivitas fisik adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik anggota TNI-AD di Asrama Militer Batrai R Batalyon Arhanud 13 Pekanbaru yaitu 68,4% yang mengganggu pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur pada anggota TNI-AD di Asrama Militer Batrai R Batalyon Arhanud 13 Pekanbaru. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah responden adalah 55 responden, dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability* sampling dengan teknik *Total Sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan September 2019-Februari 2020. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square* ($\alpha=0,05$). Hasil analisis univariat aktivitas fisik tinggi sebanyak 38 responden (69,1%), sedangkan aktivitas fisik rendah sebanyak 17 responden (30,9%). Hasil analisis bivariat didapatkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan pola tidur ($p=0,003 < \alpha=0,05$). Disarankan pada anggota TNI-AD agar menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola tidur yang baik agar tidak mempengaruhi aktivitas fisik selama bekerja.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Tidur

Daftar Bacaan : 29 (2009-2019)