

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA

PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



VANIA PUTRI AJENG MAHARANI YOSOWARDOYO

202223100

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA

PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA



VANIA PUTRI AJENG MAHARANI YOSOWARDOYO

202223100

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo

NPM 202223100

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan dihadapan

Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Disetujui Pada Tanggal 19 Febuari 2026

Pembimbing I,



Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kép., Ph.D.,NS

NIK 199450001

Pembimbing II,



Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns.,M.Kep.

NIK 201350002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo

NPM : 202223100

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:

**“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes
Panti Rapih Yogyakarta”**

Yang telah saya laksanakan selama 5 bulan dari tanggal 26 September 2025 sampai dengan 9 Februari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/ pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Sleman, 10 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PEGAWAI STIKES PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh :

Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo

NPM 202223100

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 11 Febuari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji :

Ketua : Dr. Ana Setiyorini, APP, M.Kes

Anggota : 1. Ag. Sri Oktri Hastuti, M.Kep., Ph.D., NS

2. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep

MOTTO

Filipi 4:6

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

Yesaya 41:10

“Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan”

Kolose 3:17

“Dan segala sesuatu yang kamu lakukan dengan perkataan atau perbuatan, lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur oleh Dia kepada Allah, Bapa kita”

Yeremia 17:7

“Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapannya pada TUHAN!”

Matius 6:33

“Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu”

— — — — —

- , † , -

***Find place in knowing that God will always lead you
where you need to be***

PERSEMBAHAN

Laporan penelitian ini dipersembahkan kepada diri peneliti sendiri, yang telah melalui proses panjang dengan segala lelah, ragu, dan jatuh bangun. Terima kasih karena tetap bertahan dan tidak menyerah, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Setiap usaha dan kesabaran yang dijalani menjadi bagian penting dari pencapaian ini.

Dengan penuh cinta dan rasa syukur, laporan penelitian ini dipersembahkan kepada kedua orang tua, yaitu Papah dan Mamah (yang telah berbahagia di Surga). Terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, serta dukungan yang selalu menguatkan di setiap langkah. Di saat lelah dan hampir menyerah, kehadiran dan doa kalian menjadi sumber kekuatan terbesar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada adik tercinta Iorwen dan Nathaniel, yang dengan caranya sendiri telah memberikan semangat, perhatian, dan dukungan sederhana namun bermakna. Kehadiranmu menjadi penguat di tengah proses yang melelahkan ini.

Laporan penelitian ini juga dipersembahkan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan pendampingan selama proses penelitian, baik dosen pembimbing, keluarga, sahabat, maupun rekan-rekan yang dengan caranya masing-masing telah memberi semangat, bantuan, dan kepercayaan hingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

INTISARI

Nama : Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo
NPM : 202223100
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada
Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 11 Februari 2026
Pembimbing : 1. Ag. Sri Oktri Hasuti, M.Kep., PhD., NS
2. Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep
Jumlah Pustaka : 53 pustaka (1981-2025)
Jumlah Halaman : xiii, 59 halaman, 8 tabel, 12 lampiran

Kualitas tidur menjadi indikator penting dalam menilai kesehatan fisik, mental, dan aktivitas individu, dimana secara ideal orang dewasa membutuhkan 7-9 jam per malam dengan latensi tidur kurang dari 30 menit serta efisiensi tidur minimal 85%. Namun, gangguan kualitas tidur masih banyak terjadi pada individu umur produktif dan dapat berdampak meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung, obesitas, dan diabetes melitus. Salah satu faktor yang berperan dalam kualitas tidur adalah aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik yang cukup dan teratur secara ideal dapat membantu memperbaiki kualitas tidur melalui pengaturan ritme sirkadian. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya keluhan kurang tidur pada sebagian pegawai akibat tuntutan pekerjaan dan aktivitas fisik yang kurang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif, analisis deskriptif, dan korelasi. Populasi penelitian ini adalah pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 65 responden dengan *puposive sampling*. Hasil uji korelasi menggunakan Spearmen diperoleh $p\text{-value} = 0.969$ ($p > 0.05$) dengan *corelation coefficient* = 0.0005, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Hasil ini menyatakan bahwa aktivitas fisik bukan menjadi faktor utama yang mempengaruhi kualitas tidur. Institusi diharapkan mempertahankan dan mengembangkan fasilitas aktivitas fisik, komunikasi terbuka terkait beban kerja, serta edukasi rutinitas tidur yang baik bagi pegawai. Pegawai disarankan melakukan relaksasi rutin, menjaga komunikasi dengan rekan kerja, serta melaporkan keluhan kesehatan yang dialami. Peneliti selanjutnya dianjurkan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif untuk mengurangi kemungkinan bias dan meningkatkan validitas hasil penelitian.

Kata kunci: Aktivitas fisik, kualitas tidur, pegawai

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta” ini dapat terselesaikan tepat waktu.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Panti Rapih Yogyakarta, sekaligus kontribusi ilmiah dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik terhadap kesehatan, khususnya pada kualitas tidur.

Terima kasih peneliti sampaikan kepada :

1. Ibu Ag. Sri Oktri Hasuti, M.Kep., PhD., NS dan Ibu Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing laporan penelitian ini yang telah memberikan pembimbingan laporan penelitian ini, dan
2. Segenap pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang sudah ikut ambil bagian dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan laporan penelitian ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta semua pihak yang telah memberikan masukan dan dorongan selama proses penyusunan laporan ini.

Akhir kata, peneliti berharap laporan penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan. Semoga laporan penelitian ini juga dapat bermanfaat sebagai referensi tambahan bagi mahasiswa dan praktisi keperawatan dalam mengembangkan keterampilan serta pengetahuan.

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
INTISARI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Tinjauan Pustaka	7
2.2 Kerangka Teori.....	22
2.3 Kerangka Konsep	23
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB 3	24
METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Definisi Operasional.....	24
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	27

3.5 Teknik dan Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Analisis Data	31
3.7 Etika Penelitian.....	34
BAB 4	36
HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.2 Hasil Penelitian dan Pembahasan	38
4.3 Kelemahan dan Keterbatasan Penelitian	49
BAB 5	50
SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan.....	50
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	24
Tabel 3.2 Pedoman Analisis Data	33
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	38
Tabel 4.2 Karakteristik Aktivitas Fisik	41
Tabel 4.3 Karakteristik Kualitas Tidur.....	42
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Transformasi	45
Tabel 4.6 Uji Spearman.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	23
Gambar 4.1 Grafik Uji Normalitas Aktivitas Fisik.....	44
Gambar 4.2 Grafik Uji Normalitas Kualitas Tidur	45
Gambar 4.3 Grafik Uji Normalitas dengan <i>Normal Score</i> Aktivitas Fisik.....	46
Gambar 4.4 Grafik Uji Normalitas dengan <i>Normal Score</i> Kualitas Tidur	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Lolos Etik (*Ethical Clearance*)
- Lampiran 4 Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 7 *Informed Consent*
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Pelaksanaan Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Rekapitulasi Data Penelitian
- Lampiran 11 Output Analisis Data
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian