

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa PKO Angkatan 2023

Moh Sofyan Agus Suwarno*, Nining Widayah Kusnanik*

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Dikirim: 25-04-2025; Direview: 25-04-2025; Diterima: 29-04-2025;
Diterbitkan: 29-04-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan 1) Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023, 2) Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023, dan 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan 55 sampel mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO) angkatan 2023 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dengan kelompok usia 18-22 tahun dengan kondisi fisik yang bagus. Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan metode cross sectional dengan sebuah rancangan pengisian pada data kuesioner melalui google form. Instrumen penelitian ini untuk aktivitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan GPAQ dari 55 mahasiswa, terdapat 15 mahasiswa (27,27%) dalam kategori berat, 37 mahasiswa (67,27%) dalam kategori sedang dan 3 mahasiswa (5, 45%) dalam kategori rendah. Sedangkan dari hasil PSQI dari 55 mahasiswa, terdapat 14 mahasiswa (25,45%) dalam kategori kualitas tidur baik, 41 mahasiswa (74,54%) dalam kategori kualitas tidur buruk. Kemudian hubungan dari keduanya diketahui bahwa dari responden yang mempunyai aktivitas fisik berat sebanyak (73,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, pada responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang (75,7%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan aktivitas fisik menetap responden (66,7%) memiliki kualitas tidur buruk pula. Kesimpulan dari penelitian ini adalah 1) Tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023 terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 37 mahasiswa (67,27%), 2)Tingkat kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023 terdapat pada kategori buruk yaitu sebanyak 41 mahasiswa (74,54%), 3) Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023 tertinggi terdapat pada kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (75,7%) dengan kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 9 mahasiswa (24,3%) dengan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, kualitas tidur, GPAQ, PSQI.

Abstract

This study aims to 1) determine the level of physical activity of PKO students of Surabaya State University Class of 2023, 2) determine the level of sleep quality of PKO students of Surabaya State University Class of 2023, and 3) determine whether there is a relationship between physical activity and sleep quality of PKO students of Surabaya State University Class of 2023. This study used a correlational method with 55 samples of Sports Coaching Education (PKO) students class of 2023 at Surabaya State University (UNESA) with an age group of 18-22 years with good physical condition. This study used a cross-sectional research design with a data filling design on the questionnaire via google form. The research instrument for physical activity used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and sleep quality used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Based on GPAQ from 55 students, there were 15 students (27.27%) in the severe category, 37 students (67.27%) in the moderate category and 3 students (5, 45%) in the low category. While from the results of PSQI from 55 students, there were 14 students (25.45%) in the good sleep quality category, 41 students (74.54%) in the poor sleep quality category. Then the relationship between the two is known that from respondents who have heavy physical activity as many as (73.3%) have poor sleep quality, in respondents who have moderate physical activity (75.7%) have poor sleep quality while sedentary physical activity respondents (66.7%) also have poor sleep quality. The conclusion of this study is 1) The level of physical activity of PKO students of Surabaya State University Class of 2023 is in the moderate category, namely 37 students (67.27%), 2) The level of sleep quality of PKO students of Surabaya State University Class of 2023 is in the poor category, namely 41 students (74.54%), 3) The relationship between physical activity and sleep quality of PKO students of Surabaya State University Class of 2023 is highest in the moderate category, namely 28 students (75.7%) with poor sleep quality and 9 students (24.3%) with good sleep quality.

Keywords: Physical activity, sleep quality, GPAQ, PSQI.

1. PENDAHULUAN

Pada setiap individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia agar dapat mempertahankan eksistensinya. Kebutuhan dasar manusia merupakan kebutuhan mendasar untuk menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Dalam hal ini tentunya bertujuan untuk menjaga kehidupan dan kesehatan. Salah satu kebutuhan fisiologis bagi manusia adalah tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan tidur dirasakan dalam kehidupan sehari-hari setelah seharian lelah beraktivitas. Tubuh manusia mempunyai batas dalam beraktivitas. Jika telah mencapai batasnya, energi dalam tubuh menjadi berkurang dan manusia akan merasa kelelahan. Saat mengalami kelelahan, seseorang harus tidur agar tubuh bisa optimal untuk beraktivitas pada hari berikutnya. Seseorang akan terbangun dari tidurnya secara perlahan dan alami saat tubuh sudah mendapatkan tidur yang cukup (Muhammad Dien Iqbal, 2017).

Kualitas tidur yang kurang, mengakibatkan menurunnya fungsi fisiologis, psikologis, kemampuan untuk berkonsentrasi dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Keadaan kualitas tidur yang buruk sering dialami setiap orang terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa termasuk sekelompok orang yang memiliki jam tidur yang berantakan dikarenakan banyaknya tugas dan kegiatan yang membuat mahasiswa bergadang hingga malam. Padahal menurut *National Sleep Foundation*, orang dewasa sekitar umur 18-25 tahun membutuhkan 7-9 jam waktu tidur yang harus dipenuhi setiap harinya. Akan tetapi, banyak orang dan mahasiswa lebih mengorbankan jam tidur untuk pekerjaannya yang mengakibatkan prevalensi kurang tidur tinggi. (Niko Savero, 2023). Seorang akademisi, contohnya mahasiswa penting untuk menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendatangkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga akan mendukung seorang mahasiswa dalam menuntut ilmu khususnya olahraga.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas yang meningkat dilakukan oleh suatu individu maka pengeluaran energi yang digunakan bertambah. Aktivitas fisik akan mengakibatkan tubuh memproduksi protein, sehingga mengakibatkan pada perbaikan kualitas tidur. Pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin memiliki efek yang positif bagi tingkat kesehatan dan peningkatan kualitas tidur. (I Putu Paramananda, 2022). Selain itu juga aktivitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan dan kelemahan. Kelelahan dan kelemahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga

keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. (Hasna Khusnaini, 2022).

Mengklasifikasikan aktivitas fisik menjadi 2 (dua) yaitu aktivitas fisik aktif dan tidak aktif. Aktivitas fisik aktif dimana seseorang akan melakukan aktivitas fisik yang berupa olahraga dengan intensitas sedang ataupun berat. Sedangkan aktivitas fisik tidak aktif mereka tidak melakukannya atau terkadang melakukannya. Aktivitas fisik dikategorikan beberapa jenis diantaranya aktivitas fisik harian, olahraga, latihan fisik, aktivitas fisik berat, sedang maupun ringan. Manfaat dari aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan tulang dan status berat badan, dapat memberikan peningkatan fungsi kognitif, mengurangi kecemasan, resiko terjadinya depresi, serta meningkatkan kualitas hidup.

Dari uraian diatas maka peneliti merumuskan tujuan penelitiannya sebagai berikut : 1) Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023, 2) Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023, dan 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Metode korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua variabel diantaranya aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) 2023. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan metode *cross sectional* dengan sebuah rancangan pengisian pada data kuesioner melalui *google form*. Dimana kelompok yang dijadikan sebuah subjek telah direncanakan.

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dijadikan sampel dalam sebuah penelitian diantaranya mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) angkatan 2023 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dengan kelompok usia 18-22 tahun dengan kondisi fisik yang bagus sebanyak 55 mahasiswa. Instrumen penelitian ini untuk aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

3. HASIL

Penelitian ini bertujuan : 1) Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023, 2) Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas

Negeri Surabaya Angkatan 2023, dan 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023.

1. Tingkat Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) yang telah diterjemahkan. Hasil klasifikasi tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, yaitu (1) berat, (2) sedang, (3) menetap. Data tingkat aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.1 Hasil tingkat aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	15	27,27
Sedang	37	67,27
Menetap	3	5,45
Jumlah	55	100

Dari 55 mahasiswa, terdapat 15 mahasiswa (27,27%) dalam kategori berat, 37 mahasiswa (67,27%) dalam kategori sedang dan 3 mahasiswa (5,45%) dalam kategori rendah. Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di Universitas Negeri Surabaya yang termasuk kategori baik berada pada aktivitas fisik sedang sebanyak 37 responden (67,27%).

2. Tingkat Kualitas Tidur

Data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI. Kuesioner PSQI diisi setelah responden menyelesaikan pengisian kuesioner GPAQ. Data skor hasil kualitas tidur dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: (1) baik, (2) buruk.

Tabel 2.1 Hasil tingkat aktivitas fisik

No	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi
1	Baik	14
2	Buruk	41
Jumlah	55	100

Dari 55 mahasiswa, terdapat 14 mahasiswa (25,45%) dalam kategori kualitas tidur baik, 41 mahasiswa (74,54%) dalam kategori kualitas tidur buruk. Bahwa mayoritas mahasiswa PKO khususnya di Universitas Negeri Surabaya memiliki kualitas tidur yang buruk, hal tersebut disebabkan mahasiswa PKO mengalami kesulitan untuk mengatur waktu tidur dengan waktu untuk beraktivitas diluar.

3. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur

Tabel 3.1 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total	
	Buruk		Baik			
	F	%	F	%	F	%
Berat	11	73,3	4	26,7	15	100
Sedang	28	75,7	9	24,3	37	100
Menetap	2	66,7	1	33,3	3	100
Total	41	74,5	14	25,5	55	100
a = 0.05 value = 0,000						

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari responden yang mempunyai aktivitas fisik berat sebanyak (73,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, pada responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang (75,7%) memiliki kualitas tidur buruk sedangkan aktivitas fisik menetap responden (66,7%) memiliki kualitas tidur buruk pula.

Jika dilihat dari aspek durasi tidur, secara tidak langsung hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Asumsi tersebut sejalan dengan hasil pengisian kuesioner dari 55 mahasiswa, terdapat 41 mahasiswa (74,5%) dalam kategori kualitas tidur buruk, dan 14 mahasiswa (25,5%) dalam kategori kualitas baik.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil permasalahan di atas peneliti mencoba mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa PKO, apakah aktivitas fisik yang baik mempengaruhi kualitas tidur yang rendah dan juga sebaliknya. Waktu mahasiswa dalam beraktivitas khususnya olahraga kontribusi terbesar terhadap hasil tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO. Data dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan pekerjaan dengan aktivitas intensitas sedang dan beberapa diantaranya juga melakukan aktivitas fisik berat. Hal ini berarti mayoritas kegiatan sehari-hari yang dilakukan mahasiswa pada saat bekerja atau kuliah adalah aktivitas yang menyebabkan peningkatan kecil sampai besar terhadap denyut jantung dan pernapasan. Selain itu terdapat beberapa orang mahasiswa yang hanya melakukan aktivitas dengan intensitas berat selama bekerja dan kuliah. Secara garis besar, lebih setengah dari jumlah responden beraktivitas dengan aktif saat bekerja atau kuliah.

Mahasiswa yang memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang berintensitas berat atau sedang,

seperti berolahraga ataupun aktivitas rekreasi lainnya tidak melebihi setengah dari jumlah responden yang ada. Mayoritas mahasiswa mengisi waktu luang dengan kegiatan yang kurang aktif. Hal ini sejalan dengan aktivitas perjalanan yang memberikan kontribusi paling kecil terhadap total aktivitas fisik.

Mahasiswa kurang bisa mengatur waktu dengan baik, mayoritas mahasiswa cenderung memiliki jam tidur yang terlambat dan masih terjaga pada larut malam untuk beraktivitas, seperti melakukan aktivitas yang membuat otak berkerja dengan aktif saat masuk waktu tidur. Contohnya terjaga untuk mengerjakan tugas kuliah, berolahraga, melakukan kegiatan sosial dan lain sebagainya. Tidur terlarut malam dan tidak teratur menyebabkan tubuh sulit untuk berelaksasi. Mahasiswa yang tidur terlarut malam akan mengganggu irama tubuh untuk beristirahat dan berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur.

Kualitas tidur mahasiswa PKO di Universitas Negeri Surabaya dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan baik saat kuliah, berpindah tempat, dan dalam mengisi waktu luang. Ada beberapa macam kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik, diantaranya melalui kegiatan olahraga pada waktu senggang secara teratur, teratur, dan terprogram agar dapat meningkatkan kualitas tidur melalui aktivitas fisik.

Dari hasil permasalahan di atas peneliti mencoba mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa PKO, apakah aktivitas fisik yang baik mempengaruhi kualitas tidur yang rendah dan juga sebaliknya. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi protein *Delta Inducing Peptide Sleep* (DIPS) yang berkontribusi pada pemulihan kualitas tidur. Olahraga dan kelelahan dapat memengaruhi baik kualitas maupun jumlah tidur seseorang. Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas yang intens akan meningkatkan kebutuhan akan tidur untuk mengembalikan energi yang digunakan. Individu yang aktif dan merasa lelah cenderung tidur lebih cepat karena tahap tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) menjadi lebih singkat (Iqbal, 2017).

Dari penelitian tersebut dapat dikaitkan bahwa waktu mahasiswa dalam beraktivitas khususnya olahraga kontribusi terbesar terhadap hasil tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO. Hal ini juga didukung dengan Data dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan pekerjaan dengan aktivitas intensitas sedang dan beberapa diantaranya juga melakukan aktivitas fisik berat. Hal ini berarti mayoritas kegiatan sehari-hari yang dilakukan mahasiswa pada saat bekerja atau kuliah adalah aktivitas yang menyebabkan peningkatan kecil sampai besar terhadap denyut jantung dan pernapasan. Selain itu terdapat beberapa orang mahasiswa yang hanya melakukan aktivitas dengan intensitas berat

selama bekerja dan kuliah. Secara garis besar, lebih setengah dari jumlah responden beraktivitas dengan aktif saat bekerja atau kuliah. Mahasiswa yang memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang berintensitas berat atau sedang, seperti berolahraga ataupun aktivitas rekreasi lainnya tidak melebihi setengah dari jumlah responden yang ada.

Mayoritas mahasiswa mengisi waktu luang dengan kegiatan yang kurang aktif. Hal ini sejalan dengan aktivitas perjalanan yang memberikan kontribusi paling kecil terhadap total aktivitas fisik. Melihat hasil data yang telah dikumpulkan mengenai aspek durasi tidur, secara tidak langsung hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa PKO Angkatan 2023 tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Asumsi tersebut sejalan dengan hasil pengisian kuesioner dari 55 mahasiswa, terdapat 41 mahasiswa (74,5%) dalam kategori kualitas tidur buruk, dan 14 mahasiswa (25,5%) dalam kategori kualitas tidur baik.

Dari data diatas dapat dilihat bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang tidak dipisahkan dengan kualitas tidur, mahasiswa dengan kategori aktivitas fisik buruk mengalami kualitas tidur yang buruk. (74,5%) Salah satu sample penelitian menyatakan, mahasiswa yang melakukan aktivitas sedang yang bisa membuat perubahan dalam peningkatan nafas maupun denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan berjalan sedang sekitar 15-30 Menit, setiap harinya mempunyai kebiasaan tidur pada jam 12 malam, sedangkan Mahasiswa yang biasa melakukan aktivitas sedang seperti yang disebutkan diatas selama 3-8 Jam memiliki kebiasaan tidur pada jam 09.00 sampai dengan jam 10.00 Malam.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gunarsa & Wibowo, 2021) yang menyatakan bahwa Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah aktivitas fisik karena kegiatan fisik dapat menyebabkan kelelahan yang mendorong tidur. Kekurangan aktivitas fisik dalam rutinitas harian atau kegiatan yang tidak terstruktur dapat mengurangi durasi atau kualitas tidur seseorang. Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan mempertahankan tingkat aktivitas fisik.

Meskipun terdapat banyak penyebab internal maupun eksternal mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk seperti stress dengan tugas kuliah, faktor lingkungan maupun keluarga. Namun kurangnya aktivitas fisik juga merupakan bagian penyebab mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa yang aktif dalam beraktivitas fisik berpeluang 4x lebih tinggi mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif dalam beraktivitas, hal ini sesuai dengan data yang diperoleh dari hasil kuesioner, mahasiswa yang jarang melakukan aktivitas sedangberat, atau melakukan aktivitas sedang sampai dengan berat selama 20 sampai

dengan 1 jam perharinya, memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa yang melakukan aktivitas sedang-berat selama 2-3 jam perharinya. Mahasiswa seringkali kurang bisa mengatur waktu dengan baik, mayoritas mahasiswa cenderung memiliki jam tidur yang terlambat dan masih terjaga pada larut malam untuk beraktivitas, seperti melakukan aktivitas yang membuat otak bekerja dengan aktif saat masuk waktu tidur. Contohnya terjaga untuk mengerjakan tugas kuliah, berolahraga, melakukan kegiatan sosial dan lain sebagainya. Tidur terlarut malam dan tidak teratur menyebabkan tubuh sulit untuk berelaksasi. Mahasiswa yang tidur terlarut malam akan mengganggu irama tubuh untuk beristirahat dan berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur.

Kualitas tidur mahasiswa PKO di Universitas Negeri Surabaya dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan baik saat kuliah, berpindah tempat, dan dalam mengisi waktu luang. Ada beberapa macam kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik, diantaranya melalui kegiatan olahraga pada waktu senggang secara teratur, terukur, dan terprogram agar dapat meningkatkan kualitas tidur melalui aktivitas fisik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023 terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 37 mahasiswa (67,27%).
2. Tingkat kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023 terdapat pada kategori buruk yaitu sebanyak 41 mahasiswa (74,5%).
3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2023 tertinggi terdapat pada kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (75,7%) dengan kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 9 mahasiswa (24,3%) dengan kualitas tidur yang baik.

REFERENSI

- Alghozali, Faishol Zulfa. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman." (2021): 7
- Ambari, Fatwa Kumala. "Hubungan Social Network Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Smp Jambangan." (2024): 13
- Anggraini, Sabela Dwi. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ners Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Di Semarang." (2023)
- Ashari, Muh Hidayat. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia." (2021)
- Aulia, Zahra Putri. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022." (2022): 14
- Basri, Ninik Irwana Riya. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun." (2020): 24
- Eliawati, Riyeni. "Hubungan Aktivitas Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023." (2024)
- Feriani, Devi Anggun. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun." (2020): 13
- Hamida, Nur Wanda. "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid-19." (2021)
- Iqbal, Muhammad Dien. "Hubungan Aktivitas fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta." (2017)
- Khusnaini, Hasna. "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Desa Karangsari." (2022)
- Munir, Mutmainnah. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat VO2MAKS Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros." (2022)
- Paramanda, I Putu. "Hubungan Aktivitas Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha." (2022)
- Nining Widyah Kusnanik. "Aktivitas Latihan Fisik Mahasiswa Pko Unesa Pada Masa Pandemi Covid19." Jurnal Prestasi Olahraga 4.12 (2021)
- Perdana, Hilmy Yoga. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Gawai Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA Negeri 3 Klaten." (2022): 21
- Savero, Niko. Siti Sayidah Qanita Ismah, Ghazi Firas Tharafa, Ratih Via Pawestri and Lusi Herawati. "Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Prevalensi Kurang Tidur Pada Mahasiswa

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.” Jurnal Analis (2023)

Sukartini, Ni Luh Ade. “Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Itokes Bali Di Masa Pandemi Covid-19.” (2022)

Widiastuti, Erni. “Pandangan Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Pendidikan Jasmani Di Sekolah.” (2019): 16

Wulandari, Yuni. “Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Xi Isos Sman 1 Purbolinggo Lampung Timur Di Masa Pandemi Covid-19.” (2022)