

**KORELASI LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



OLEH
HANIFFAH MARDIAH
NIM 1904680

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022

LEMBAR PENGESAHAN

HANIFFAH MARDIAH

**KORELASI LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA**

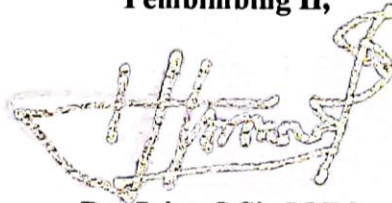
Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.
NIP. 19591220 198703 2 001

Pembimbing II,



Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.
NIP. 9202001 19810529 101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 20

PERNYATAAN

Nama : Haniffah Mardiah

NIM : 1904680

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Korelasi Level Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Mahasiswa” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya Saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan menggunakan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, Saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya Saya.

Bandung, Desember 2022

Haniffah Mardiah
NIM. 1904680

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt., atas kasih sayang serta izin dan kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Korelasi Level Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Mahasiswa” tepat pada waktunya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Adapun yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah keterhubungan level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan baik secara materi maupun sistematika penyajian. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki karya ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi yang dibuat dapat bermanfaat serta memberikan wawasan baru bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Bandung, Desember 2022

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt., atas limpah rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Allah Swt. dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Kedua orang tua tercinta, Bapak dan Mama. Penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas kasih sayang, rasa cinta, ketenangan, dukungan, seluruh pengorbanan, motivasi, doa-doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran penulis dalam segala hal khususnya dalam penyusunan skripsi ini.
- 3) Kakak tercinta, Nurul Aulia yang selalu menguatkan, memberi motivasi, dukungan dan semangat, serta doa-doa bagi penulis untuk bisa selalu tegar dalam menghadapi apapun.
- 4) Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana dan prasarana untuk belajar di FPOK, serta atas perizinan dalam proses penelitian.
- 5) Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah mengerahkan pikiran, tenaga, arahan, dorongan, nasihat, dan waktunya kepada penulis agar skripsi ini dapat selesai dengan baik.
- 6) Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, mengarahkan, memberikan waktu, pikiran, tenaga, dorongan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
- 7) Dr. Surdiniaty, M.Kes., AIFO., selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan waktu, saran, tenaga, arahan, dorongan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
- 8) Dr. Jajat, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa selalu sabar dalam membimbing, memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan,

dorongan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

- 9) Seluruh dosen KBK *Physical Activity* yang telah membantu dan memberikan banyak ilmu bagi penulis.
- 10) Seluruh dosen program studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
- 11) Seluruh staf akademik FPOK UPI yang telah memperlancar penulis dalam urusan administrasi dan menyelesaikan porses perkuliahan serta skripsi.
- 12) Sahabat tercinta *support system* setelah keluarga, Susan. Terima kasih atas segala dukungan, dorongan, motivasi, semangat, dan sebagai tempat berkeluh kesah bagi penulis.
- 13) Keluarga Besar Alm. Sopandi dan Alm. Oma, terima kasih atas dukungan serta doa bagi penulis.
- 14) Nung Rani, Kemal, Bahri, Zaki, Zhoya teman seperjuangan dalam penelitian, terima kasih atas segala dukungan, masukan, dan sudah saling menguatkan.
- 15) Teman satu atap selama satu tahun setengah, Nung Rani, Yaya, Moza, Ehan, terima kasih atas cerita, kebersamaan, dukungan, dan motivasi.
- 16) Rekan-rakan seperjuangan Ilmu Keolahragaan 2019, terima kasih untuk cerita suka/duka, segala bantuan, dan kerja samanya.
- 17) Seluruh pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih.

Semoga Allah Swt. membalas atas kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Aamiin.

Bandung, Desember 2022

Penulis

ABSTRAK

KORELASI LEVEL AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA

Haniffah Mardiah
1904680

Pembimbing I
Pembimbing II

: Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.
: Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keterhubungan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain korelasional, yang melibatkan 41 (33 perempuan dan 8 laki-laki) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) semester tiga, lima, dan tujuh sebagai sampel. Penelitian dilakukan melalui dua tahap, yaitu (1) pengambilan data level aktivitas fisik menggunakan *accelerometer actigraph* WGT3X-BT dan (2) pengambilan data kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) serta tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21). Uji hipotesis menggunakan *pearson correlation multivariat* untuk mengetahui keterhubungan antara variabel. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa. Hal tersebut dilihat dari nilai statistik ($p = 0.15 > 0.05$) antara level aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dan ($p = 0.41 > 0.05$) antara level aktivitas fisik dengan tingkat stres. Temuan dari peneliti ini menunjukkan bahwa level aktivitas fisik tidak terkait erat dengan kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa. Namun demikian, kajian lebih mendalam terkait dengan permasalahan ini perlu dilakukan.

Kata kunci: *accelerometer, actigraph*, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres

ABSTRACT

CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS WITH SLEEP QUALITY AND STRESS LEVELS IN STUDENTS

Hanifah Mardiah
1904680

Advisor I : Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO.

Advisor II : Dr. Jajat, S.Si., M.Pd.

The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity levels and sleep quality and stress levels in college students. This study used a correlational design, involving 41 (33 female and 8 male) third, fifth, and seventh semester students of the Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) as samples. The study was conducted in two stages, namely (1) data collection on physical activity levels using the accelerometer actigraph WGT3X-BT and (2) data collection on sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and stress levels using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21). Hypothesis testing uses multivariate pearson correlation to determine the relationship between variables. The results of the data analysis showed that there was no significant relationship between the level of physical activity and sleep quality and stress levels in college students. This can be seen from the statistical value ($p = 0.15 > 0.05$) between the level of physical activity and sleep quality, and ($p = 0.41 > 0.05$) between the level of physical activity and the level of stress. The findings of these researchers indicate that the level of physical activity is not closely related to sleep quality and stress levels in college students. However, a more in-depth study related to this problem needs to be done.

Keywords: accelerometer, actigraph, physical activity, sleep quality, stress level

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I 1	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Struktur Organisasi	4
BAB II 6	
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 KAJIAN TEORI	6
2.1.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.2 Kualitas Tidur	8
2.1.3 Tingkat Stres	10
2.2 PENELITIAN TERDAHULU	12
2.3 TEORI RELEVAN	13
2.4 KERANGKA BERPIKIR	14
2.5 HIPOTESIS PENELITIAN	14
BAB III 15	
METODE PENELITIAN	15
3.1 Desain penelitian	15
3.2 Partisipan penelitian	15
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	15
3.4 Instrumen Penelitian	16

3.5	Prosedur Penelitian.....	20
3.6	Analisis Data	20
3.6.1	Uji Normalitas.....	20
3.6.2	Uji Hipotesis	21
BAB IV	22	
	TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	22
4.1	HASIL.....	22
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian	22
4.1.2	Level Aktivitas Fisik	23
4.1.3	Kualitas Tidur	24
4.1.4	Tingkat Stres	25
4.1.5	Uji Normalitas Data.....	27
4.1.6	Uji Hipotesis	28
4.2	PEMBAHASAN TEMUAN PENELITIAN	29
4.2.1	Level Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	29
4.2.2	Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres	30
BAB V	31	
	SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	31
5.1	SIMPULAN.....	31
5.2	IMPLIKASI	31
5.3	REKOMENDASI.....	31
	DAFTAR PUSTAKA	33
	LAMPIRAN	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	14
Gambar 2 Desain Penelitian.....	15
Gambar 3 Accelerometer Actigraph.....	16
Gambar 4 Jenis Kelamin Sampel	22
Gambar 5 Aktivitas Fisik Sampel	23
Gambar 6 Skor PSQI.....	24
Gambar 7 Kualitas Tidur Sampel.....	24
Gambar 8 Diagram Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	25
Gambar 9 Tingkat Stres Sampel.....	25
Gambar 10 Skor DASS-21.....	26
Gambar 11 Diagram Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres	27

DAFTAR TABEL

Table 1 Uji Konstruk PSQI.....	18
Table 2 Uji Reliabilitas PSQI.....	18
Table 3 Uji Konstruk DASS-21	19
Table 4 Uji Reliabilitas DASS-21	19
Table 5 Statistik Deskriptif	23
Table 6 Indikator Tingkat Stres.....	26
Table 7 Uji Normalitas Data	27
Table 8 Uji Korelasi Level Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	28
Table 9 Uji Korelasi Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Dosen Pembimbing	38
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	39
Lampiran 3. Informed Consent	40
Lampiran 4. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	41
Lampiran 5. Kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21).....	42
Lampiran 6. Hasil Skoring DASS-21.....	44
Lampiran 7. Hasil Skoring PSQI	45
Lampiran 8. Lembar Pelepasan Actigraph	47
Lampiran 9. Data Actigraph	48
Lampiran 10. Software Actilife	48
Lampiran 11. Biodata Sampel.....	49
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	49
Lampiran 13. Proses Olah Data	50
Lampiran 14. R-Tabel.....	51
Lampiran 15 Level Reliabilitas (Hair, et. al, 2010).....	51
Lampiran 16. SK Dosen Pembimbing.....	52
Lampiran 17. Uji Validitas Bahasa PSQI.....	60
Lampiran 18. Uji Validitas Bahasa DASS-21	66
Lampiran 19. Kartu Bimbingan Skripsi	72

DAFTAR PUSTAKA

- Altiok, H. O., & Ustun, B. (2013). The Stress Sources of Nursing Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(2), 760–766.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andalasari, R., & Berbudi, A. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179–191.
- Anderson, T., Trisna, H., & Lilis, L. (2022). The Correlation between Night Sleep Duration and Physical Activity with Cardiorespiratory Fitness Test Results in Healthy Medical College Students: a Pilot Study. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 6(1), 25–29. <https://doi.org/10.26773/jaspe.220105>
- Andriyani, F. D. (2014). Physical Activity Guidelines for Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1). <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Apriana, W., Julia, M., & Huriyati, E. (2015). *INTISARI Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Arovah, N. I. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik dan Penyakit Degeneratif Dosen dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora*, VIII(2).
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. CV Trans Info Media.
- Banno, K., & Kryger, M. H. (2007). Sleep apnea: Clinical investigations in humans. *Sleep Medicine*, 8(4), 400–426. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.03.003>
- Berlin, J. E., Storti, K. L., & Brach, J. S. (2006). Using Activity Monitors to Measure Physical Activity in Free-Living Conditions Update. In *Physical Therapy* (Vol. 86, Issue 8). <https://academic.oup.com/ptj/article/86/8/1137/2857471>
- Butt, N., Badar, N., Khan, M. N., Allana, A., Ashraf, A., Siddiqui, D., Baig, M. H., Mahmood, A., Malik, A., Khalek, I. S., & Saleem, S. (2020). The effect of physical activity on stress levels of medical students: A cross-sectional analysis. *Pakistan Journal of Surgery and Medicine*, 1(2), 100–105. <https://doi.org/10.37978/pjasm.v1i2.167>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. In *Psychiatry Research* (Vol. 28).
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Predictors of Student Well-being and Performance. In *APPLIED PSYCHOLOGY: AN INTERNATIONAL REVIEW* (Vol. 54, Issue 1).
- Christian, D., & Lontoh, S. O. (2021). Association Between Physical Activity and Sleep Quality in Students of Tarumanagara Medical University. *Advances in Health Sciences Research*, 41. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211130.003>

- Corder, K., Ekelund, U., Steele, R. M., Wareham, N. J., & Brage, S. (2008). Assessment of physical activity in youth. *J Appl Physiol*, *105*, 977–987. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00094.2008>.-Despite
- Das, P. P. P., & Sahoo, R. (2012). STRESS AND DEPRESSION AMONG POST GRADUATE STUDENTS. In *International Journal of Scientific and Research Publications* (Vol. 2, Issue 7). www.ijsrp.org
- Fakihan, A. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Gorman, E., Hanson, H. M., Yang, P. H., Khan, K. M., Liu-Ambrose, T., & Ashe, M. C. (2014). Accelerometry analysis of physical activity and sedentary behavior in older adults: A systematic review and data analysis. In *European Review of Aging and Physical Activity* (Vol. 11, Issue 1, pp. 35–49). Springer Verlag. <https://doi.org/10.1007/s11556-013-0132-x>
- Hanif, F. P. (2015). *Sehat Itu (Bisa) Murah!* (Hira, Ed.). FlashBooks.
- Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medikal Hutama*, *1*(3), 146–155. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Hidayat, A. A. (2006). *Buku 2 pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Salemba Medika.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. v., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, *1*(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Iqbal, M. D. (2017a). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *E-Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY*, *6*(11).
- Iqbal, M. D. (2017b). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Yoyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur*.
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic Stress and Depression among Adolescents: A Cross-sectional Study. In *INDIAN PEDIATRICS* (Vol. 217). <http://clinicaltrials.gov/ct2/>.
- Kemenkes. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. <https://promkes.kemkes.go.id/>
- Kozier, B., Glenora Erb, Berman, A., & Synder, S. J. (2004). *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. Pearson Education.

- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation of Australia, Sydney, N.S.W.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mahfouz, M. S., Ali, S. A., Bahari, A. Y., Ajeebi, R. E., Sabei, H. J., Somaily, S. Y., Madkhali, Y. A., Hrooby, R. H., & Shook, R. N. (2020). Association between sleep quality and physical activity in Saudi Arabian University students. *Nature and Science of Sleep*, 12, 775–782. <https://doi.org/10.2147/NSS.S267996>
- Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived Stress and Quality of Life Among Doctor of Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 72(6). <http://www.psy.cmu.edu:16080/scohen>.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. EGC.
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Porsen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. In *JNH (Journal of Nutrition and Health)* (Vol. 5, Issue 2).
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183–200.
- Nurilmi. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Keperawatan UIN Alauddin Makassar* [Skripsi]. UIN Alauddin Makassar.
- Nursiati, C. W. (2018). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Siswa Kelas X-XI di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi* [Skripsi]. STIKES Bhakti Mulia Madiun.
- Organization, W. H. (2018). *AT-A-GLANCE MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272721/WHO-NMH-PND-18.5-eng.pdf>
- P2PTM Kemenkes RI. (2020, March 30). *Apakah yang dimaksud Stres itu?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/>
- P2PTM Kemenkes RI. (2021). *Dampak Stes di Tempat Kerja*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/>
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. In *Jurnal Cerebellum* (Vol. 2).
- Priya, J., Singh, J., & Kumari, S. (2017). Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*, 6, 422–429. www.ijbamr.com
- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). Stress and Academic Performance: Empirical Evidence from University

- Students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1).
<https://www.researchgate.net/publication/299615555>
- Raj, S., & Kanagasabapathy, S. (2018). A Study on Physical Activity and Stress Levels among Undergraduate Medical Students. *Journal of Medical Science And Clinical Research*, 6(3). <https://doi.org/10.18535/jmscr/v6i3.112>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59.
<https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyan, C. (2012). *SEVERAL FACTORS RELATED TO QUALITY OF SLEEP ON THE STUDENTS OF THE FACULTY OF PUBLIC HEALTH UNIVERSITY OF DIPONEGORO IN SEMARANG* (Vol. 1, Issue 2).
<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Talib, N., & Zia-Ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Review*, 7(5), 127–132.
<https://doi.org/10.5897/ERR10.192>
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 6). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00288>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*, 2015(3). <https://doi.org/10.7717/peerj.840>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). Buku Petunjuk Gizi untuk Aktifitas Fisik. In *Sukabina Press, Padang*. Padang.
- World Health Organization (WHO). (2022, October 5). *Physical activity*.