

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai macam gangguan tidur yang berpengaruh terhadap prestasi mahasiswa melalui penurunan konsentrasi. Olahraga yang rutin merupakan salah satu metode yang dapat memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan olahraga futsal rutin dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh. Penelitian ini merupakan penelitian *observational analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Alat ukur yang dipakai pada penelitian ini adalah kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk menilai kualitas tidur dan kuisisioner data responden untuk menilai aktivitas olahraga futsal. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *purposive sampling* dengan jumlah 37 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17 sampel (45,9%) berolahraga futsal secara rutin dan 20 sampel (54,1%) tidak berolahraga futsal secara rutin. 13 (86,7%) dari 17 sampel yang rutin berolahraga futsal memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 18 (81,8%) dari 20 sampel yang tidak rutin berolahraga futsal memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis penelitian menggunakan uji *chi-square* didapat *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara olahraga futsal dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

Kata Kunci : Olahraga, Futsal, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Sleep is a basic need required by all humans to function optimally, whether healthy or sick. Poor sleep quality can cause various kinds of sleep disorders which affect student achievement through decreased concentration. Regular exercise is one method that can improve sleep quality. This study aims to determine the relationship between routine futsal exercise and sleep quality in students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Malikussaleh University. This research is an analytical observational study with a cross sectional approach. The measuring instruments used in this research were the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire to assess sleep quality and respondent data questionnaires to assess futsal sports activities. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 37 samples. The results showed that 17 samples (45.9%) played futsal regularly and 20 samples (54.1%) did not play futsal regularly. 13 (86.7%) of the 17 samples who regularly played futsal had good sleep quality, while 18 (81.8%) of the 20 samples who did not regularly play futsal had poor sleep quality. The results of research analysis using the chi-square test obtained $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a relationship between futsal sports and sleep quality in students of the Medical Study Program, Faculty of Medicine, Malikussaleh University.

Keyword : *Exercise, Futsal, Sleep Quality*