

THE RELATIONSHIP BETWEEN FUTSAL IN THE NIGHT WITH SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OF ANDALAS UNIVERSITY

By:
Wahyu Yogma Sutantyo

ABSTRACT

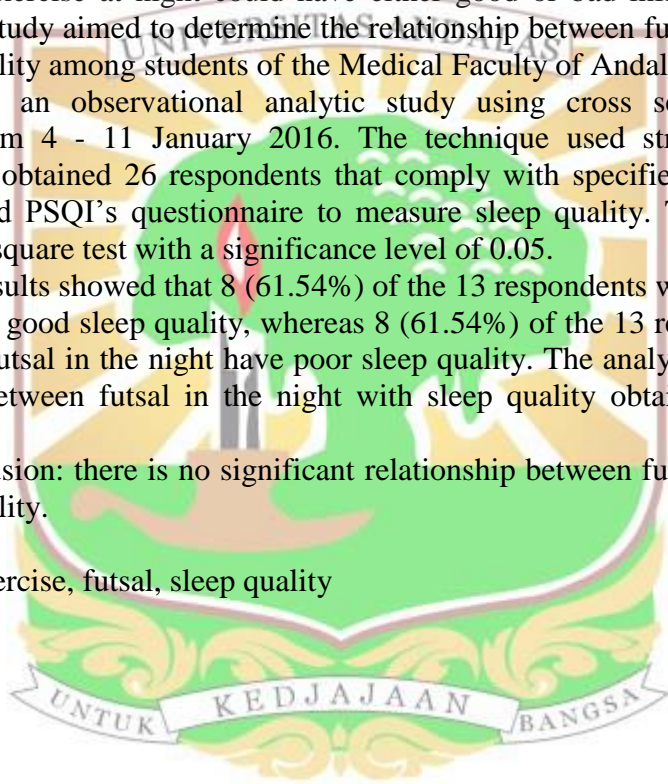
Good sleep quality can improve immunity, maintaining weight, blood pressure, and even affect student achievement through improved concentration. However, the evening supposed to be used for sleep is often used by students to exercise, especially futsal, due to solid activity during the day. Various studies suggest that exercise at night could have either good or bad influence on sleep quality. This study aimed to determine the relationship between futsal in the night with sleep quality among students of the Medical Faculty of Andalas University.

It was an observational analytic study using cross sectional design conducted from 4 - 11 January 2016. The technique used stratified random sampling and obtained 26 respondents that comply with specified criteria. Data collection used PSQI's questionnaire to measure sleep quality. The analysis of data used chi-square test with a significance level of 0.05.

The results showed that 8 (61.54%) of the 13 respondents who did futsal in the night have good sleep quality, whereas 8 (61.54%) of the 13 respondents who did not have futsal in the night have poor sleep quality. The analysis result of the relationship between futsal in the night with sleep quality obtained p-value of 0.433.

Conclusion: there is no significant relationship between futsal in the night with sleep quality.

Keywords: exercise, futsal, sleep quality



HUBUNGAN *FUTSAL* DI MALAM HARI DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh:
Wahyu Yogma Sutantyo

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan imunitas, menjaga berat badan, tekanan darah, bahkan berpengaruh pada prestasi mahasiswa melalui peningkatan konsentrasi. Namun, malam hari yang seharusnya dimanfaatkan untuk tidur seringkali dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk berolahraga, terutama olahraga *futsal*, dikarenakan aktivitas yang padat di siang hari. Berbagai penelitian menyatakan bahwa olahraga di malam hari dapat berpengaruh baik maupun buruk terhadap kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *futsal* di malam hari dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan pada tanggal 4 – 11 Januari 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dan didapatkan 26 responden yang memenuhi kriteria yang ditentukan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *PSQI* untuk mengukur kualitas tidur responden. Analisis data menggunakan *chi-square* dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8 (61,54%) dari 13 responden yang bermain *futsal* di malam hari memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 8 (61,54%) dari 13 responden yang tidak bermain *futsal* di malam hari memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis hubungan *futsal* di malam hari dengan kualitas tidur diperoleh *p-value* sebesar 0,433.

Kesimpulan: tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *futsal* di malam hari dengan kualitas tidur.

Kata kunci: olahraga, *futsal*, kualitas tidur