

PENGARUH KUALITAS TIDUR, PRESTASI AKADEMIK, AKTIVITAS JASMANI, DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI MAHASISWA FIK UNY

Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, Fredericus Suharjana, Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Jaka Sunardi

ABSTRAK

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa FIK UNY, 2) pengaruh kualitas tidur terhadap aktivitas jasmani mahasiswa FIK UNY, 3) pengaruh kualitas tidur terhadap kebugaran kardiorespirasi mahasiswa FIK UNY, dan 4) pengaruh kualitas tidur dengan prestasi akademik, aktivitas jasmani, dan kebugaran kardiorespirasi mahasiswa FIK UNY.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survai, dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuestioner dan tes dan pengukuran. Instrumen kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas jasmani dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), sedangkan instrumen untuk kebugaran kardiorespirasi menggunakan *multy stage fitness test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK. Teknis analisis data dengan menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian dapat disimpulkan 1) Ada pengaruh secara signifikan kualitas tidur terhadap kebugaran kardiorespirasi mahasiswa FIK UNY baik secara langsung dengan $r_{hitung} = 0,155$, dan pengaruh secara tidak langsung melalui prestasi akademik dan aktifitas fisik dengan jumlah $r_{hitung} = 0,218$ pada mahasiswa FIK UNY. 2) Ada pengaruh yang tidak signifikan prestasi akademik terhadap kebugaran kardiorespirasi mahasiswa FIK UNY secara langsung dengan $r_{hitung} = 0,138$ dan secara tidak langsung ada pengaruh yang signifikan melalui kualitas tidur dan aktifitas fisik dengan $r_{hitung} = 0,208$ pada mahasiswa FIK UNY. 3) Ada pengaruh yang signifikan secara langsung aktivitas jasmani terhadap kebugaran kardiorespirasi dengan $r_{hitung} = 0,242$, maupun secara tidak langsung aktifitas jasmani melalui kualitas tidur dan prestasi akademik dengan $r_{hitung} = 0,290$ pada mahasiswa FIK UNY

Kata Kunci: *kualitas tidur, prestasi akademik, aktivitas jasmani, kebugaran kardiorespirasi, mahasiswa FIK UNY*