

REPUBLIC INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202280053, 27 Oktober 2022

Pencipta

Nama : **Susy Olivia dan Alexander Halim Santoso**
Alamat : Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 , Jelambar, Grogol
Petamburan Jakarta Barat , Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Susy Olivia dan Alexander Halim Santoso**
Alamat : Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 , Jelambar, Grogol
Petamburan Jakarta Barat , Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Modul**
Judul Ciptaan : **KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA
MASYARAKAT TOMANG JAKARTA BARAT**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Oktober 2022, di Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan : 000395797

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**MODUL SINGKAT
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



UNTAR
Universitas Tarumanagara

**KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA
MASYARAKAT TOMANG JAKARTA BARAT**

Disusun oleh :

**dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi**

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2022**

KATA PENGANTAR

Modul tentang kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik untuk masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat merupakan bentuk hasil dari penelitian yang dilakukan penulis terkait tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur. Modul tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur implementasi hasil dari penelitian sehingga peneliti bertujuan memberikan program terkait aktivitas fisik dan kualitas tidur pada masyarakat Tomang Jakarta Barat. Modul kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur. Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga modul kualitas tidur dan aktivitas fisik dapat terwujud, masih banyak kekurangan terkait modul aktivitas fisik dan kualitas tidur sehingga saran dan kritik yang menunjang perbaikan modul dengan senang hati penulis terima. Terima kasih atas dukungan dan partisipasi kepada semua pihak semoga modul aktivitas fisik dan kualitas tidur latihan pernapasan bermanfaat serta dapat menunjang ilmu pengetahuan.

Jakarta, 27 Oktober 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Ringkasan	ii
Prakata	iii
Daftar Isi	iv
Kompetensi	iv

LATAR BELAKANG

Teknologi digital serta sosial media yang berkembang pesat berdampak pada aktivitas fisik dan kualitas tidur sehingga aktivitas fisik menurun, durasi tidur yang pendek serta waktu tidur yang terlambat. Aktivitas fisik serta pola tidur yang baik menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur yang buruk membuat individu menjadi inaktif serta pola hidup menjadi *sedentary* secara fisik.

KOMPETENSI PEMBELAJARAN MODUL:

1. Menjelaskan definisi aktivitas fisik
2. Menjelaskan konsep aktivitas fisik yang dianjurkan
3. Menjelaskan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur
4. Menjelaskan hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik

TUJUAN PEMBELAJARAN MODUL:

Para peserta setelah mempelajari modul bertambah pengetahuan tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur serta mampu mengedukasi lingkungan sekitarnya tentang pentingnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik.

Sumber :

- Cunningham C, O' Sullivan R., Caserotti P, Tully M. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: a systematic review of reviews and meta-analyses. *Scand. J. Med. Sci. Sports.* 30, 816–827. doi: 10.1111/sms.13616. Diakses dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.13616>
- Dolezal B, Neufeld E, Boland D, Martin J, Cooper C. (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: a Systematic Review. *Adv. prevent. Med* :1364387. doi: 10.1155/2017/1364387. Diakses dari <https://www.hindawi.com/journals/apm/2017/1364387/>
- Dubinina E, Korostovtseva L, Rotar O , Amelina V, Boyarinova M, Bochkarev T, Shashkova T , Baranova E. (2021). Physical Activity Is Associated With Sleep Quality: Results of the ESSE-RF Epidemiological Study. *Front. Psychol*;12; Diakses dari <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.705212/full>