

SURAT TUGAS

Nomor: 158-R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.**
2. **DAVID LIMANAN, dr., M.Biomed.**

Untuk melaksanakan kegiatan penelitian/publikasi ilmiah dengan data sebagai berikut:

Judul : GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR PADA DEWASA MUDA SELAMA PANDEMI COVID-19
Nama Media : Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual u.b. Direktur Hak Cipta dan Desain Industr
Penerbit : Kementerian Hukum & Hak Asasi Manusia
Volume/Tahun : EC00202239714, 27 Juni 2022
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/portofolio/hki.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

15 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 071bd9fef3e0fd70001eb2a705e442e3

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

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 : EC00202239714, 27 Juni 2022

Pencipta

Nama : **Susy Olivia dan David Limanan**
Alamat : Jelambar Baru 4 No.9 Jakarta Barat , RT 007/RW 007, Jakarta Barat, Jakarta, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Susy Olivia dan David Limanan**
Alamat : Jelambar Baru 4 No.9 Jakarta Barat , RT 007/RW 007, Jakarta Barat, Jakarta, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR PADA DEWASA MUDA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 27 Juni 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 : 000355356

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.

GAMBARAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR PADA DEWASA MUDA SELAMA PANDEMI COVID-19

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed, , Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara
dr. David Limanan, M.Biomed, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara

Pendahuluan

Situasi pandemi berkepanjangan berdampak terhadap pola tidur dan aktivitas fisik. Parameter tidur serta hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tidur masih perlu diteliti terutama selama pandemi. Tujuan penelitian mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur dan hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap kualitas tidur terutama pada dewasa muda.

Metode

Desain penelitian analitik deskriptif dengan variabel bebas aktivitas fisik dan pola tidur sebagai variabel tergantung. Pengambilan responden dilakukan dengan cara nonrandom jenis *consecutive sampling*, sebanyak 91 responden dengan kriteria inklusi adalah dewasa berusia 20-65 tahun, kondisi sehat, data penelitian dengan kuisisioner melalui G-Form dibagikan kepada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dari periode Februari sampai Maret 2022. Tingkat aktivitas fisik menggunakan kuisisioner indeks Baecke dan kuisisioner PSQI untuk menilai kualitas tidur. Data penelitian terkait aktivitas fisik dan kualitas tidur terdiri dari data univariat yaitu karakteristik responden dan uji statistik *Pearson Chi Square* untuk hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

Hasil

Rerata usia responden 24 tahun dengan rentang usia 18-49 tahun, 51 (56,1%) orang perempuan dan 40 (43,9%) orang laki-laki. Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan 51 (55,4%) orang dengan tingkat pendidikan S1 dan 31 (33,7%) tingkat pendidikan SMA. Berdasarkan pekerjaan didapatkan 65 (71,4%) orang bekerja pada ojek online, magang dan *freelance*, ibu rumah tangga sebanyak 2 (2,2%) orang dan karyawan 17 (18,5%) orang. Berdasarkan tingkat penghasilan didapatkan 62(68,1%) orang berpenghasilan kurang dari Rp. 4.416.186,-. Responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 47 (51,7%) orang dan 44 (48,3%) orang dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan kualitas tidur maka responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 76 (83,5%) orang dan kualitas tidur baik sebanyak 15(16,5%) orang. Hubungan yang tidak bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan nilai *p-value* adalah 0,088. Nilai OR sebesar 0.92 menyatakan responden aktivitas fisik ringan berpeluang mendapatkan kualitas tidur buruk sebesar 0.92 kali dibandingkan responden aktivitas fisik sedang

Tingginya prevalensi kualitas tidur buruk penelitian ini disebabkan oleh beragam faktor, seperti konsumsi kafein, stres akademik, penggunaan media digital sebelum tidur, tidur siang hari, maupun insomnia organik, serta waktu pengambilan sampel penelitian ini, yakni semasa *lockdown* pandemi global COVID-19 tengah berlangsung. (Cellini,2020)

Kesimpulan

Aktivitas fisik ringan sebanyak 47 (51,7%) orang dan 44 (48,3%) orang dengan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan kualitas tidur responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 76 (83,5%) orang dan kualitas tidur baik sebanyak 15(16,5%) orang. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan pengukuran objektif aktivitas fisik seperti pedometer atau akselerometri

Referensi

- Ammar A, Trabelsi K, Brach M, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: Insight from the ECLB-COVID19 multicenter study. *Biol Sport*. 2021;38(1):9–21. doi:10.5114/biolsport.2020.96857
- Baecke JAH, Burema J, Frijters ER. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*. 1982; 36: 936-942
- Cellini N, Canale N, Mioni G, Costa S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time, and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *J Sleep Res*. e13074. doi: 10.1111/jsr.13074