

SURAT TUGAS

Nomor: 1112-R/UNTAR/PENELITIAN/I/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. **SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.**
2. **ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI**

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

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MASYARAKAT TOMANG JAKARTA BARAT
Nama Media : Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2022
Penerbit : Universitas Tarumanagara
Volume/Tahun : vol 2 no.1 /2022
URL Repository : <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENAPENMAS>

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

22 Januari 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 2933fc512d4be8e22b723abd87533591

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



Sekretariat

Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara
Jl. Letjend. S. Parman No.1,
Jakarta 11440

 senapenmas@untar.ac.id



UNTAR 63 years of excellence
Universitas Tarumanagara

LPPM UNTAR
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat

MERDEKA BELAJAR Kampus Merdeka INDONESIA JAYA

ISSN: 2808-3199

PROSIDING



Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

**PENGUATAN EKONOMI BANGSA MELALUI INOVASI DIGITAL
HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
YANG BERKELANJUTAN**



Didukung Oleh:



ipmi
INTERNATIONAL
BUSINESS SCHOOL



TARZAN
PHOTO • BRIDAL



Untar Jakarta



Untar.ac.id

UNTAR untuk INDONESIA



UNTAR 63 years of excellence
Universitas Tarumanagara

LPPM UNTAR
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat

MERDEKA BELAJAR Kampus Merdeka
INDONESIA JAYA

ISSN: 2808-3199

PROSIDING



Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

**PENGUATAN EKONOMI BANGSA MELALUI INOVASI DIGITAL
HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
YANG BERKELANJUTAN**

CALL for PAPER
KAMIS
20 Oktober 2022

Didukung Oleh:



ipmi
INTERNATIONAL
BUSINESS SCHOOL



TARZAN
PHOTO • BRIDAL



Untar Jakarta



Untar.ac.id

UNTAR untuk INDONESIA



DEWAN REDAKSI

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (SENAPENMAS) 2022 UNIVERSITAS TARUMANAGARA

ISSN:

Editor:

Dr. Keni, S.E., M.M.

Dr. Eng Titin Fatimah, S.T., M.Eng.

Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si.

Ade Adhari, S. H., M.H.

Editor Pelaksana:

Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si.

Nafiah Solikhah, S.T., M.T.

Desain Sampul:

Anny Valentina, S.Sn., M.Ds.

Penerbit:

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Universitas Tarumanagara

Alamat Redaksi:

Jln. Letjen. S. Parman No. 1 Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5 Jakarta Barat

Telp: 021-5671747, ext.215

Email: dppm@untar.ac.id

HAK CIPTA

©2022 Universitas Tarumanagara



KOMITE ILMIAH

Prof. Dr. Ir. Eko Sedyono, M.Kom	Universitas Kristen Satya Wacana
Henry Candra, S.T., M.T., Ph.D	Universitas Trisakti
Drs. Ign. Agung Satyawan, SE, S.IKom, MSi, PhD	Universitas Sebelas Maret
Dr. Intan Rahmawati, S.Psi., <u>M.Si</u>	Universitas Brawijaya
Dr. James Julian, S.T., M.T.	UPN Veteran Jakarta
Dr. Julisar., SE., Ak., MM., CA., CertDA	Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Trisakti
Dr. L.V. Ratna Devi S. M.Si.	Universitas Sebelas Maret
Dr. Lita Tyesta Addy Listya Wardhani, S.H., M.Hum	Universitas Diponegoro
Dr. Puji Lestari Suharso, M.Psi, Psikolog	Universitas Indonesia
Dr. Ir. Reda Rizal, B.Sc. M.Si. IPU. ASEAN Eng.	UPN Veteran Jakarta
Dr. Dra. Retno Dyah Kusumastuti, M. Si.	UPN Veteran Jakarta
Sri Lestari Wahyuningroem, MA, Ph.D	UPN Veteran Jakarta
Dr. Dwinita Laksmidewi, S.E., <u>M.Si</u> .	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Dr. Weny Savitry S Pandia, M.Si, Psikolog	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Dr. Ir. Wibawa Prasetya, M.M.	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan	Universitas Tarumanagara
Prof. Carunia Mulya Firdausy Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Prof. Ir. Leksmono Suryo Putranto, M.T., Ph.D	Universitas Tarumanagara
Prof. Dr. Mella Ismelina FR, S.H., M.Hum.	Universitas Tarumanagara
Assoc. Prof. Dr. Ariawan Gunadi, S.H., M.H.	Universitas Tarumanagara
Dr. Drs. Eddy Supriyatna, Mz., M. Hum., M.M.	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Endah Setyaningsih	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Fermanto Lianto, M.T.	Universitas Tarumanagara
Dr Fransisca Iriani R Dewi, M.Si	Universitas Tarumanagara
Harto Tanujaya, S.T., M.T., Ph.D	Universitas Tarumanagara
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari	Universitas Tarumanagara
Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. Keni	Universitas Tarumanagara
Lina, Ph.D.	Universitas Tarumanagara
Dr. dr Meilani Kumala MS.Sp.GK (K)	Universitas Tarumanagara
Dr. H. Rasji, S.H., M.H.	Universitas Tarumanagara
Dr. Riris Loisa	Universitas Tarumanagara
Dr. Ir. Samsu Hendra Siwi, M.Hum.	Universitas Tarumanagara
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog	Universitas Tarumanagara
Dr. Eng. Titin Fatimah, S.T., M.Eng.	Universitas Tarumanagara
dr. Velma Herwanto, SpPD, FINASIM, Ph.D	Universitas Tarumanagara



STEERING COMMITTEE DAN PANITIA PELAKSANA SENAPENMAS 2022

Pelindung

Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, M.T., M.M., I.P.U, ASEAN Eng. (Rektor Universitas Tarumanagara)
Dr. Rasji, S.H., M.H. (Wakil Rektor I Universitas Tarumanagara)

Penanggung Jawab

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D. (Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat)

Pengarah

Sri Tiatri, Ph.D., Psi. (Fakultas Psikologi)
Dr. Fransisca Iriani R. Dewi, M.Si. (Fakultas Psikologi)
Dr. Ir. Endah Setyaningsih, M.T. (Fakultas Teknik)
Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Ketua

Nafiah Solikhah, S.T., M.T. (Fakultas Teknik)

Sekretaris

Carla Olivia Doaly, S.T., M.T. (Fakultas Teknik)

Bendahara

Mei Ie, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Sie Makalah

Dr. Keni, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)
Dr. Eng Titin Fatimah, S.T., M.Eng. (Fakultas Teknik)
Wulan Purnama Sari, S.IKom., M.Si. (Fakultas Ilmu Komunikasi)
Ade Adhari, S. H., M.H. (Fakultas Hukum)
Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si (Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)
Sri Hapsari Wijayanti., S.S., M.Hum. (Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta)

Sie Acara

Nadia Rahma Lestari, S.T., M.Sc. (Fakultas Teknik)
Septia Winduwati, S.Sos., M.Si. (Fakultas Ilmu Komunikasi)
Dra. Rodhiah, M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Sie Publikasi & Website

A.R. Johnsen F. (Fakultas Teknologi Informatika)

Sie Disain

Anny Valentina, S.Sn., M.Ds. (Fakultas Seni Rupa dan Desain)

Sie Sponsorship & Co-Host

Herlina Budiono, S.E., M.M. (Fakultas Ekonomi dan Bisnis)

Sie Dokumentasi

Agustinus Yulianto (PSB)

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
HALAMN JUDUL	ii
DEWAN REDAKSI	iii
KOMITE ILMIAH	iv
STEERING COMMITTEE	v
DAFTAR ISI	vi

<u>ABDIMAS</u>	
EDISI “EDUKASI GIZI BUSUI” PASAR PADA IBU MENYUSUI DI CISALAK PASAR KOTA DEPOK Tyara Rally Athiyyah Nabila, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Aprilian Tri Wibowo	1-10
SOSIALISASI DAN PENDAMPINGAN DALAM PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN KEKERASAN SEKSUAL TERHADAP PEREMPUAN DAN ANAK BAGI REMAJA KELURAHAN PANGKALAN JATI BARU KOTA DEPOK Kayus Kayowuan Lewoleba , Mulyadi , Satino, Yuliana Yuli Wahyuningsih	11-20
SKRINING RISIKO STUNTING MELALUI PEMANTAUAN TINGGI BADAN PADA ANAK BALITA Tizander Mayvians, Nia Sarah Salsabila, Velda Claresta, Novendy	21-27
PENINGKATAN KEWASPADAAN MASYARAKAT MENGENAI PENYAKIT STUNTING PADA ANAK BALITA MELALUI EDUKASI Nia Sarah Salsabila, Velda Claresta, Tizander Mayvians, Novendy	28-33
PSIKOEDUKASI TERKAIT SELF-AWARENESS PADA SISWA SMP Rahmah Hastuti, Puspita Zahra Arimurti, Wulan Hidayah	34-40
SKRINING LINGKAR LENGAN ATAS SEBAGAI UPAYA MENCEGAH KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA IBU HAMIL Novendy, Hapsari Mustika Cahyani, Randy William, Cindy Paramitha Sunardi	41-46
PENDAMPINGAN PEMBUATAN VIDEO ANIMASI 2D SEBAGAI UPAYA MELESTARIKAN MANUSKRIP NUSANTARA Hastuti Retno Kuspiyah, Khusnatul Amaliah, Widayanti, Andrew Kurniawan, Ria Okatviana, Agung Fernanda	47-54
PEMBEKALAN JURNAL UMUM DALAM SIKLUS AKUNTANSI Sufiyati, Karen Andrea	55-61
PEMASARAN MELALUI MEDIA ONLINE UNTUK MENINGKATKAN PENJUALAN PADA TOKO SEMBAKO DEWI Herman Ruslim, Chaira Rizka Yukianti	62-67

<p>OPTIMALISASI PERMA+H PADA WANITA LAJANG DI JABODETABEK: PROGRAM PSIKOEDUKASI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM</p> <p>Kezia Lulu Wijaya, Hugo Kana Gemilang, Sella Uli Artha Tampubolon, Gusti Anindya Hayuningtyas, Claudia Agnes Supriadi, Rayini Dahesihsari, Clara R. P. Ajisukmo</p>	68-79
<p>PELATIHAN SOFTWARE AKUNTANSI PADA CV JAYA SURYA INTERGRASI</p> <p>Viriany, Monica Agatha, Kinaya Arung Laby</p>	80-85
<p>PENERAPAN SISTEM PRODUKSI JUST IN TIME GUNA MENINGKATKAN PERPUTARAN PERSEDIAAN PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA</p> <p>Sofia Prima Dewi, Jocevine Angela</p>	86-92
<p>PENDAMPINGAN PENGOLAHAN SAMBAL IJO LELE ASAP KEMASAN SEBAGAI INOVASI USAHA DI MASA PANDEMI</p> <p>Veronica Windha Mahyastuty, Melisa Mulyadi, Kumala Indriati, Wibawa Prasetya, Agustinus Silalahi</p>	93-102
<p>PEMILIHAN STRATEGI USAHA RINTISAN DALAM ERA VUCA</p> <p>Louis Utama, Calista Devana Suandi, Yezsa Virginia, Clarissa Anatasya</p>	103-107
<p>PELAKSANAAN KEGIATAN MBKM KEWIRAUSAHAAN TERHADAP USAHA MOO NAMBAH</p> <p>William Ekachandra, Louis Utama, Zoelyn W, Jeffry Sakya Wijaya, Bryan Raffello Yohanes, Jason Tanumihardja</p>	108-113
<p>LAPORAN KEGIATAN MBKM KEWIRAUSAHAAN CHARMS AND TALE</p> <p>Janeta Naomi Putri, Louis Utama, Nathan Lee, Felicia, Ryan Jonathan, Clinton</p>	114-123
<p>IMPLEMENTASI PEMBUATAN PROGRAM DASHBOARD PADA GEMPA BUMI DI INDONESIA</p> <p>Zyad Rusdi, Wasino, Chairisni Lubis, Jason Irvin Can</p>	124-130
<p>PELATIHAN MENGENAI ANALISIS LAPORAN KEUANGAN DI SMA TRI RATNA</p> <p>Liana Susanto, Mega Augustine</p>	131-136
<p>PELATIHAN AKUNTAN MASA DEPAN YANG BERETIKA PROFESI, BERWAWASAN KEBANGSAAN DENGAN BERLANDASKAN NILAI PANCASILA</p> <p>Agustin Ekadjaja, Grasella Krista Bella</p>	137-144

PENERAPAN BALANCE SCORECARD SEBAGAI SARANA UNTUK MENINGKATKAN KINERJA KEUANGAN PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA Merry Susanti, Kezia Rebecca	145-150
PROGRAM BIMBINGAN KARIER UNTUK ANAK REMAJA DI PANTI ASUHAN X PONDOK GEDE Vania Pratami, Margaretha Purwanti	151-157
PROGRAM PELATIHAN PENYESUAIAN SOSIAL SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 20 TANGGERANG UNTUK MENGHADAPI TRANSISI SEKOLAH Kornelia Erista Setyanti, Mentari Puteri, Monalysa Ginting, Penny Handayani	158-175
PELATIHAN PERAMALAN BISNIS DAN PERANNYA DALAM MATA KULIAH PERANCANGAN PRODUK DAN INDUSTRI PRODI TEKNIK INDUSTRI UNTAR KEPADA SISWA SMA TARA KANITA, GADING SERPONG Lina Gozali, Geraldo Rafael, Jennifer Juyanto, Yovita Ng, Yustinus Sumayanto, Teresia Pujayanti	176-184
PENETAPAN LAYOUT UNTUK MEMPERLANCAR ARUS BARANG PADA TOKO ALAT TULIS MANDIRI PRATAMA RUSLIM Andi Wijaya, Nellia	185-188
UPAYA PENGENALAN MANAJEMEN PEMASARAN PADA SISWA SMA LAMAHOT, JAKARTA Miharni Tjokrosaputro, Imanuel Yoreen Pandhito	189-194
UPAYA PENGENALAN MANAJEMEN PEMASARAN PADA SISWA SMA LAMAHOT, JAKARTA Miharni Tjokrosaputro, Imanuel Yoreen Pandhito	195-201
SOSIALISASI DAN EDUKASI PRODUK FINTECH SYARIAH BAGI PENGURUS MASJID KEMENTERIAN/LEMBAGA DAN BUMN Retno Dyah Kusumastuti, Faizi, Airlangga Surya Kusuma	202-208
PEMAHAMAN UU ITE BAGI GENERASI MILENIAL DALAM POSTINGAN DI SOSIAL MEDIA Hery Firmansyah, Pieter Agustinus Mikael Rondo, Tiffany Noel Dumais, Andryan Liandi	209-214
INOVASI PEMBELAJARAN DIGITAL DENGAN MEMANFAATKAN APLIKASI EDIT VIDEO DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR PAUD Anastasia Cinthya Gani, Ferdinand	215-220
PENINGKATAN PENGETAHUAN AKUNTANSI UNTUK SISWA SMA TARSISIUS I MENGENAI LAPORAN KEUANGAN PERUSAHAAN JASA Widyasari, Candise Thewatt	221-228

PELATIHAN TEKNIK GUERILLA MARKETING UNTUK MENINGKATKAN PEMASARAN UMKM X DI JAKARTA SELATAN Margarita Ekadjaja, Jocelyn Rose	229-235
PSIKOEDUKASI MENGENAI INKLUSIVITAS UMAT BERKEBUTUHAN KHUSUS PADA GEREJA PAROKI KARAWACI ST. AGUSTINUS Astri, Dian Wulandari, Fransiska Ajeng, Levi Gracious, Sasabela Abdun Vyandri, Weny Savitry S. Pandia	236-243
MENYUSUN LAPORAN KEUANGAN UMKM SEBAGAI ALAT PENGENDALIAN OPERASIONAL DAN PERPAJAKAN Linda Santioso, Sheren Margareta	244-250
PENYERAHAN BKB/JKP YANG MENDAPATKAN FASILITAS DIBEBAHKAN DARI PENGENAAN PPN/PPNBM PADA PERUSAHAAN KONTRAKTOR Andreas Bambang Daryatno, Abel Abdallah Agusyah	251-257
WORKSHOP JURNALISTIK DASAR DAN FOTOGRAFI JURNALISTIK BAGI DINAS KEPEMUDAAN, OLAHRAGA, DAN PARIWISATA KABUPATEN PRINGSEWU, PROVINSI LAMPUNG Alfonso Harrison, A.Y. Agung Nugroho, Suharsono, Yerik Afrianto Singgalen, Adella Suwandhi	258-271
PEMASANGAN PENERANGAN JALAN UMUM DI DUSUN PONGGANG KABUPATEN SUBANG Theresia Ghozali, Sandra Oktaviani, Linda Wijayanti, Ferry Rippun	272-279
EDUKASI KESEHATAN TENTANG SINDROMA METABOLIK DI KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR Yoanita Widjaja, Windy Hazmi Fadhilah, Caroline Costrila	280-284
EDUKASI PENTINGNYA PENCEGAHAN SINDROMA METABOLIK Enny Irawaty, Angela Meisya Song, Gabriela Miracle	285-289
PENYULUHAN KESEHATAN SLEEP HYGIENE DI LINGKUNGAN REMAJA Anastasia Ratnawati Biromo, Lulu Naeluvar, Dennis Onesimus Indra	290-294
EDUKASI KESEHATAN LATIHAN PERNAPASAN PADA DEWASA MUDA -LANSIA DI TOMANG JAKARTA BARAT Tjie Haming Setiadi, Christopher Bryan	295-300
EDUKASI PENCEGAHAN SKABIES PADA WARGA KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT Enny Irawaty, Winnie Arnissa Chen, Luthfiani Sarah Sophia	301-306

<p>EDUKASI PENCEGAHAN INAKTIVITAS FISIK DAN SEDENTARY BEHAVIOUR TERKAIT SINDROMA METABOLIK Susy Olivia Lontoh, Yonathan Julian Haryanto, Aydhing Nathasya Jap</p>	<p>307-311</p>
<p>UPAYA EDUKASI PENINGKATAN PENGETAHUAN TERKAIT SKABIES Ria Buana , Talitha Zhafirah , Siti Elita Syabaniyah</p>	<p>312-316</p>
<p>PENTINGNYA PENGATURAN BERAT BADAN PADA DEWASA MUDA MELALUI EDUKASI LATIHAN OLAHRAGA Susy Olivia Lontoh, Yonathan Julian Haryanto, Aydhing Nathasya Jap</p>	<p>317-322</p>
<p>GAMBARAN PENERIMA VAKSINASI DOSIS KETIGA SENTRA VAKSINASINASI COVID-19 UNIVERSITAS TARUMANAGARA BULAN FEBRUARI 2022 Triyana Sari, Arlends Chris, Olivia Charissa, Dorna Y.L. Silaban</p>	<p>323-328</p>
<p>PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI PENDAMPINGAN PSIKOLOGIS BERBASIS SPIRITUAL WELL-BEING DI SEKOLAH LANSIA “SAMARIA” TANGERANG Raja Oloan Tumanggor, Pamela Hendra Heng</p>	<p>329-335</p>
<p>EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET PADA IBU BALITA DI KELURAHAN PASIR PUTIH KOTA DEPOK Isna Fadilah Khusni, Sintha Fransiske Simanungkalit</p>	<p>336-350</p>
<p>ASISTENSI PENGISIAN E-SPT BAGI WAJIB PAJAK ORANG PRIBADI DI JAKARTA BARAT DAN SEKITAR KAMPUS UNTAR Hendro Lukman, Felicia Gunawan, Xaviera Winnie dan Amanda Yang</p>	<p>351-360</p>
<p>PENANGGULANGAN DINDING PENAHAN TANAH EKSISTING YANG MEMBAHAYAKAN RUMAH PENDUDUK DI SEKITAR SPBU-RANGKASBITUNG Aniek Prihatiningsih, Alfred Jonathan Susilo, Jenifer Fabiola3 Glenn Anthony</p>	<p>361-369</p>
<p>PENERAPAN AKUNTANSI PERTANGGUNGJAWABAN SEBAGAI ALAT PERTANGGUNGJAWABAN KINERJA PADA PT FELIXINDO RUBBER BERKARYA Susanto Salim, Natalia Margaretha Lukman</p>	<p>370-376</p>
<p>PENERAPAN KOMPETENSI KEWIRUSAHAAN DALAM PENGELOLAAN USAHA PADA PESERTA INKUBATOR BISNIS UNIVERSITAS Benedicta Prihatin Dwi Riyanti, Benedicta Evienia Prabawanti</p>	<p>377-388</p>
<p>MEMFASILITASI SISWA HIPERAKTIF MELALUI FASILITAS BELAJARNYA DI SDN INKLUSI 07 KEBON JERUK Hartini Laswandi, Niki Indah Andraini</p>	<p>389-397</p>

INOVASI DRUM PENGAWET IKAN SISTEM PARAREL DENGAN METODE PENGASAPAN P. J. Suranto, W. Sulistyawati, S.Ginting	398-406
PENGENALAN DAN MANFAAT AKUNTANSI DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI BAGI SISWA-SISWI SMA TARSISIUS 1 JAKARTA Augustpaosa Nariman, Alan Octama Massidy	407-414
PELATIHAN MENGENAI SOFTWARE AKUNTANSI BAGI KARYAWAN MULTI GAYAKIRANA Michelle Kristian, Stefani Velisia, Jeremy Cahyadi, Stevanus Jonathan	415-419
PEMANFAATAN LIMBAH PANGAN MENJADI ECO-ENZYME DAN ENERGI TERBARUKAN MENUJU WIRA USAHA BARU DI KELURAHAN BOJONG KULUR, KECAMATAN GUNUNG PUTRI, KABUPATEN BOGOR Lilik Zulaihah, Amir Marasabessy, Siti Rohana Nasution	420-427
ASURANSI DAN ASPEKNYA Ida Kurnia, Rizqy Dini Fernandha, Novianti Lestari	428-434
DESAIN RAK PENYIMPANAN DAN PAPAN INFORMASI MULTIFUNGSI DI TPQ AL MUNAWWAROH Sintia Dewi Wulanningrum, Christopher Andrew Susanto Cahyadi	435-441
PEMBEKALAN ETIKA BAGI RELAWAN PAJAK UNIVERITAS TARUMANAGARA Hendro Lukman, ArdiSudarjo, dan Natasha Melawati	442-449
KEGIATAN PENDAMPINGAN SMART PROGRAM UNTUK UMKM INDONESIA Putri Vavensy, Himawan Mukceli, Keni Keni	450-455
SOSIALISASI PAJAK DAERAH BAGI SISWA SISWI SMA Yuniarwati, Andriani R. N, Visyka Suprpto	456-462
EDUKASI PENGATURAN ASUPAN DAN POLA MAKAN UNTUK MENGENDALIKAN DIABETES BAGI KADER KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT Alexander Halim Santoso, Andreas Stefan Layardi, I Gusti Ngurah Pradipta Wisesa	463-468
PENERAPAN APLIKASI QASIR DALAM SISTEM PENJUALAN PD XXX Henny Wirianata, Ignatius Flora De Mayo	469-476
PENGENALAN PAJAK ATAS TRANSAKSI E-COMMERCE BAGI SISWA-SISWI SMA Tony Sudirgo, Sandy Irmawan Sumanta, Redemptus Fidelis Gifto Yovan	477-483

PENDIDIKAN NILAI DAN KARAKTER MORAL BAGI SISWA-SISWI SMA BHINNEKA TUNGGAL IKA JAKARTA Urbanus Ura Weruin	484-492
Pendampingan Kader Posyandu Melalui Inovasi Olahan Lele Cegah Stunting Desa Sukadami Kecamatan Cikarang Selatan M.Ikhsan Amar, Budhi Martana, Nanang Nasrulloh, Utami Wahyuningsih	493-498
PENERAPAN METODE ROLE PLAYING DALAM PELATIHAN PENJURNALAN AKUNTANSI PERUSAHAAN JASA Elsa Imelda, Theresya Evelyne	499-503
PELUNCURAN CAMPUS MARKETPLACE DALAM MENGEMBANGKAN KEWIRAUSAHAAN MAHASISWA UNIVERSITAS Nico Michael Bryan, Keni Keni	504-509
PENINGKATAN KETERAMPILAN PERANCANGAN DAN PEMBUATAN JEMURAN PAKAIAN YANG ERGONOMIS MINIMALIS I Wayan Sukania, Lithrone Laricha S, Jennifer Juyanto, Yovita NG, Lamto Widodo	510-521
PEMETAAN STRATEGI PEMASARAN PEMPEK SRIWIJAYA 10 ULU Cokki, Angely Olivia Putri, Santrista Wijaya, Gabriella Santoso4, Fransisca Tiffany	522-530
PERANAN MERCHANDISING DALAM ALOKASI PRODUK HASBRO DI PT MITRA ADIPERKASA TBK Della Angela, Keni Keni	531-538
OPTIMALISASI FUNGSI BALAI BESAR TAMAN NASIONAL GUNUNG LEUSER MEDAN MELALUI PERANCANGAN INTERIOR KANTOR Noeratri Andanwertti	539-544
PENINGKATAN PEMAHAMAN HUKUM PERKAWINAN BAGI GURU MENGAJI PONDOK PESANTREN BAITUL MUTTAQIN Benny Djaja, Risiko Fitriano, Sri Ayu Sukmawati Loi, dan Liha Solihatunnisa	545-553
PEMAHAMAN ENTREPRENEUR DAN BRANDING STRATEGY PRODUCT KEPADA GURU NGAJI PONDOK PESANTREN DAARUL BAITUL MUTTAQIN Yuwono Prianto, Annisa Nur Utami, Indri Septiani, John Tiel Gosan	554-561
EDUKASI DASAR AKUNTANSI PEMBUATAN BUKU BESAR DAN NERACA SALDO PERUSAHAAN JASA PADA SISWA SISWI SMA TARSISIUS 1 Nataherwin, Natasha Melawati	562-567
PEMANFAATAN LIMBAH DAUN JATI SEBAGAI BAHAN PEMBUATAN PUPUK KOMPOS DENGAN DEKOMPOSER NASI DI DESA JOHUNUT, KECAMATAN PARANGGUPITO Maria Lintang Christmas Ayu, Ashkila Putri Raharja, Retno Willy Astuti, Elisa, Kusumaningdyah Nurul Handayani	568-576

<p>PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI EDUKASI OSTEOARTRITIS DI STW RIA PEMBANGUNAN CIBUBUR Shirly Gunawan, Noer Saelan Tadjudin, Hapsari Mustika Cahyani, Rani Afriyanti, Christabella Putri Yulius, Melvira Putri Liviansyah, dan Yessy Khorinnisa Oktavia</p>	577-583
<p>Pengenalan SAK EMKM kepada Siswa SMP dan SMA di Panti Asuhan Asih Lestari Elizabeth Sugiarto D, Maria Rizkia Maslim, dan Rudy Winata</p>	584-591
<p>PELATIHAN AKUNTANSI DAN SISTEM PENJURNALAN UNTUK PERUSAHAAN DAGANG UNTUK SISWA SMA BUNDA HATI KUDUS Widyasari, dan Livia Klarisa</p>	592-596
<p>MEMANFAATKAN BAN BEKAS MOBIL MENJADI FURNITURE DILINGKUNGAN WARGA KUNCIRAN TANGERANG Dwi Sulistyawati, Mariana Karim</p>	597-607
<p>PENERAPAN DIGITAL MARKETING BERUPA KONTEN VIDEO UNTUK MENINGKATKAN PENJUALAN PRODUK LEMON SEREH Elsa Imelda, Amelia, Amanda Yang</p>	608-614
<p>PELATIHAN AKUNTANSI DALAM PEMBUATAN JURNAL PENYESUAIAN DAN PENYUSUNAN LAPORAN KEUANGAN PERUSAHAAN DAGANG UNTUK SISWA SMA BHK Nataherwin, dan Audrey Da Rosa</p>	615-619
<p>PENGELOLAAN DAN PENGEMBANGAN USAHA MELALUI PENERAPAN STRATEGI PEMASARAN DIGITAL PADA PONPES SIRAJUSSA'ADAH DI LIMO DEPOK Jenji Gunaedi A, Heni Nastiti, Erly Krisnanik</p>	620-626
<p>PENDAMPINGAN PEMBUATAN CASH FLOW DALAM MENGELOLA KEUANGAN RUMAH TANGGA BAGI ANGGOTA KOPERASI AGRO PURNA MITRA MANDIRI DESA CIHANJUANG RAHAYU KECAMATAN PARONGPONG KABUPATEN BANDUNG BARAT I Gede Adiputra, Andhika Akbar Putra Pradana</p>	627-633
<p>Pengenalan Lean Canvas bagi Siswa/i SMA Mei Ie, Clarra Kezia</p>	634-638
<p>PENDAMPINGAN PENYELESAIAN SIKLUS AKUNTANSI PERUSAHAAN DAGANG DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEKOLAH SISWA Henny, Clarrisa Ervina</p>	639-643
<p>PELATIHAN AKUNTANSI PIUTANG BAGI SISWA RUMAH BELAJAR MAHKOTA KASIH INSANI Henny, Riki Yanto</p>	644-648

PELATIHAN PEMASANGAN LISTRIK SATU PHASA UNTUK ANGGOTA TEKNISI DI KECAMATAN GROGOL PETAMBURAN Suraidi	649-657
PELATIHAN PEMASANGAN LISTRIK SATU PHASA RUMAH SATU LANTAI UNTUK ANGGOTA PPSU KELURAHAN TANJUNG DUREN, TOMANG DAN JELAMBAR JAKARTA BARAT Suraidi	658-663
PELATIHAN PENYESUAIAN AKUN BAGI SISWA/I SMA TARSISIUS I Amin Wijoyo, Livia Klarisa, Natasha Melawati, Candise Thewatt, Theresya Evelyne	664-668
PELATIHAN PERHITUNGAN HPP DAN PENILAIAN PERSEDIAAN BAGI SMA TARSISIUS 1 Rousilita Suhendah, Theresya Evelyne	669-674
PENINGKATAN KINERJA FASILITAS TEMPAT PERISTIRAHATAN TIPE A DI JALAN TOL CIPALI KM. 101 (ARAH JAKARTA) Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Diandra Naufal Bassith, Baowady Daniel	675-684
PELATIHAN PENJURNALAN PERUSAHAAN DAGANG BAGI SISWA/I SMA TARSISIUS I Syanti Dewi, Natasha Melawati	685-689
PENGARUH MEDIA DIGITAL DALAM BRANDING PENJUALAN MAKANAN DI MASA PANDEMI COVID 19 Salma Adila Wijaya, Willy Tanupratata, Dmitrie Cristian Winata, Revi Mariska Ramadhany, Hetty Karunia	690-696
ANALISIS STRATEGI PEMASARAN TERHADAP PERTUMBUHAN USAHA MIKRO KECIL MENENGAH NAMURA ORIENTAL FOOD Dameethia Angeline, Venny Cyntia, Clara Tanudy, Angliati Deltia Kamuri Mawo Ate, Rayani Vebrina Stevania Silalahi, Hetty Karunia Tunjungsari	697-703
INSTAGRAM MARKETING SEBAGAI REBRANDING UMKM BUCIN PASTRY Septia Winduwati, Dewi Purnamasari, Maria Evelyn Winata, Willson Indra Tantama	704-710
OPTIMALISASI FOOD PHOTOGRAPHY DI MEDIA SOSIAL UNTUK BISNIS F&B ZUKIZUKA.ID Septia Winduwati, adeline felice gunawan wijaya, Giacinta clara viviany, Gidhea graciella	711-717
PELATIHAN PENANAMAN KEMAMPUAN PUBLIC SPEAKING SEJAK DINI PADA ANAK- ANAK RPTRA RAMBUTAN JAKARTA Septia Winduwati, Della Selvia, Jessica Violita, Nofaria herlianti Marta	718-722

<p>PENINGKATAN PEMAHAMAN HAK NARAPIDANA BAGI NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA JAKARTA Ade Adhari, Malvin Jati Kuncara Alam W</p>	723-728
<p>STRATEGI PROMOSI UNTUK MEMPERTAHANKAN PENJUALAN ES NELAYAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19 Nurul Afni, Wendy Bunandi, Valentino Michael, Justia De Silva, Mei Ie</p>	729-735
<p>PENGEMBANGAN PROMOSI MEDIA SOSIAL MELALUI PEMASARAN DIGITAL BAGI UMKM ES DAWET IRENG SUYONO Migueltan, Bertrand Ferrari, Kevin Kwanda, Andi Ainul Qalby, Yasaceta Abditya Pratama Nugraha, dan Frangky Selamat</p>	736-744
<p>PENDAMPINGAN PENJUALAN PRODUKSI TEMPE SS PADA PONDOK PESANTREN SIRAJUSSADAH L I M O D E P O K Heni Nastiti, Dewi Cahyani Pangestuti, Jenji Gunaedi Argo</p>	745-753
<p><u>PENELITIAN</u></p>	
<p>PENENTUAN KAS DI TANGAN PADA PERUSAHAAN MANUFAKTUR Henny Wirianata, Viriany, Ignatius Flora De Mayo</p>	754-762
<p>PENGUKURAN DAN ANALISIS KEKUATAN GENGGM TANGAN PADA BERBAGAI SUDUT LENGAN PADA SIKAP BERDIRI DAN SIKAP DUDUK I Wayan Sukania, Lamto Widodo, Bratayuda Raya, Jennifer Juyanto</p>	763-772
<p>EVALUASI KONDISI RUAS JALAN PROF. DR. SATRIO DENGAN METODE IRAP UNTUK MENCAPAI JALAN BERKESELAMATAN Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini, Aniek Prihatiningsih, Revo Indra Raflyawan</p>	773-782
<p>PERANCANGAN UI/UX APLIKASI BUGAR UNTUK SARANA ALTERNATIF OLAHRAGA SELAMA PANDEMI Carlene Lim, Darius Andana Haris, Aurellia Clearesta Sumarlie, Natalicia Margatan</p>	783-791
<p>PENGEMBANGAN KONSEP PRODUK BERBASIS KEPUASAN KONSUMEN DENGAN HOQ PADA PT. KL Ahmad, Agung Saryatmo, Hansel C, Aifa Rafifa, Tharisya SP</p>	792-800
<p>PENENTUAN STRATEGI ULANGTATA LETAK DENGAN MEMPERTIMBANGKAN BIAYA MATERIAL HANDLING, WIP, OUTPUT, DAN UTILITAS MESIN Trifenaus Prabu Hidayat, Andre Sugioko, Calvin Jonathan, Enny Widawati</p>	801-805

<p>PENGARUH BRAND TRUST DAN BRAND PREFERENCE TERHADAP BRAND LOYALTY PADA BRAND LAPTOP LENOVO Alvin Ariyanto, Kartika Imasari Tjiptodjojo</p>	<p>806-812</p>
<p>HUBUNGAN AGREEABLENESS DENGAN GREEN CONSUMER BEHAVIOR MAHASISWA JABODETABEK Ignatius Jonathan Kunardi, Kathleen Tanadi, Rr. Veronica Sekar Setyojatingrum, Elfrida Rosa Paramisa, Anne Adelia Sasiriani, Almira Edria Sukma, Astrid Gisela Herabadi, Rayini Dahesihsari</p>	<p>813-822</p>
<p>STUDY KOMPARASI TEGANGAN VON MISSES MATERIAL KOMPOSIT POLYMER BERPENGUAT SERAT BAMBUI KOMPONEN FRONT SPLITTER MOBIL Sobron Y. Lubis, Enrico Herdian Putra Pratomo, Alifya Putri Askolani, Silvi Ariyanti</p>	<p>823-831</p>
<p>MENINGKATKAN REPURCHASE INTENTION MELALUI E SERVICE QUALITY DAN SALES PROMOTION Annisa Febriana, Mery Trianita</p>	<p>832-842</p>
<p>PENINGKATAN PRODUKTIVITAS LAHAN PADA KAWASAN KELAPA GADING TIMUR Agnatasya Listianti Mustaram, Theresia Budi Jayanti, Irene Syona Darmady</p>	<p>843-848</p>
<p>DINAMIKA KEBERSYUKURAN WARGA KAMPUNG LAMPION DI MASA KENORMALAN BARU Intan Rahmawati, Yuna Anisa Putri</p>	<p>849-858</p>
<p>HUBUNGAN VALUE ORIENTATION EGOISTIC DENGAN GREEN CONSUMER BEHAVIOR PADA MAHASISWA DI JABODETABEK Eleonora Valentine, Liana Indrawati, Nathaniel Crissius Putra, Fernando Leonard Salvador, Katarina Fressa Angela, Astrid Gisela Herabadi, Rayini Dahesihsari</p>	<p>859-866</p>
<p>PERANCANGAN SISTEM PENYORTIRAN BARANG MENGGUNAKAN PROGRAMMABLE LOGIC CONTROLLER Melisa Mulyadi, Linda Wijayanti, Theresia Ghazali, Fidel Otha</p>	<p>867-875</p>
<p>PENGARUH KINERJA KEUANGAN TERHADAP PERTUMBUHAN LABA PERBANKAN YANG TERDAFTAR DI BURSA EFEK INDONESIA Verawati, Yustina Peniyanti Jap</p>	<p>876-883</p>
<p>UPAYA PENANGGULANGAN PERTAMBANGAN TANPA IZIN DENGAN PENGGUNAAN PENDEKATAN SANKSI PIDANA (STUDI WILAYAH PERTAMBANGAN TANPA IZIN DI KALIMANTAN SELATAN) Hery Firmansyah, Pieter Agustinus Mikael Rondo, Tiffany Noel Dumais, Andryan Liandi</p>	<p>884-892</p>

TINJAUAN YURIDIS TERHADAP LARANGAN UPAYA HUKUM DALAM PERSETUJUAN GANTI RUGI KORBAN KECELAKAAN PESAWAT LION AIR JT610 Columbanus Priaardanto, Andryawan	893-901
PENGGELAPAN PAJAK PERUSAHAAN YANG DILAKUKAN OLEH DIREKTUR PERUSAHAAN Arlan Azhari, Handy Firman, Andryawan	902-911
ANALISIS MODEL BISNIS PADA ISOOSTUDIO MENGGUNAKAN PENDEKATAN BUSINESS MODEL CANVAS Laurensia Vina Dharmawan, Vina Oktaviani Kurniawan, Jap Chelsea Wijaya, Stefani Oktavia Wijaya, Wina Aprianti, Henky Lisan Suwarno	930-938
KEARIFAN LOKAL EKOLOGIS SUKU BADUY DI KANEKES LEBAK BANTEN Raja Oloan Tumanggor, Carolus Suharyanto	939-946
PERLINDUNGAN HUKUM DATA PRIBADI DI INDONESIA Afif Farhan, Cindy	947-951
EVALUASI KONSEP BANGUNAN HIJAU PADA ARSITEKTUR RUMAH TINGGAL DI JAKARTA BARAT Fivanda, Adi Ismanto	952-962
EVALUASI PERANCANGAN DAPUR PADA RUMAH TINGGAL MILENIAL DI MASA PANDEMI COVID-19 Adi Ismanto, Fivanda	963-972
ANALISIS HUKUM PIDANA & NILAI PANCASILA (STUDI KASUS : APLIKASI BINARY OPTION / BINOMO) Natasha Olivia Aliza, Columbanus Priaardanto, Enjelina Sibatuara, Achmad Fachri Fadlullah Salis, Lorentz Levanone	973-977
ANALISIS STRATEGI MANAJEMEN PADA PERGURUAN TINGGI: STUDI KASUS PADA UNIVERSITAS SWASTA DI JAKARTA Richard Andrew, Rini Tri Hastuti	978-984
MEMBEDAH MAKNA MOTIF SIMBOL PERANG PRAJURIT PANGERAN DIPONEGORO PADA BATIK MAOS Toto Mujio Mukmin, Andreas	985-993
RINTISAN DESA WISATA TELUK KENYA DAN PENGEMBANGAN EKONOMI MASYARAKAT WADUK WAY SEKAMPUNG PRINGSEWU LAMPUNG Suharsono, A.Y. Agung Nugroho, Alfons Harisson, Yerik Afrianto Singgalen	994-1004
PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP SELF EFFICACY PADA PECANDU NARKOBA DI MASA REHABILITASI Ety Muliati, Roswiyani, Naomi Soetikno	1005-1012

IMPLEMENTASI METODE SIX SIGMA GUNA PENINGKATAN KUALITAS PROSES PRODUKSI KARTON BOX Lithrone Laricha S, Juliana Helena Kristina	1013-1022
RELEVANSI ASA LEGALITAS DALAM HUKUM PIDANA DENGAN DIGITAL TRUS DALAM PENGUATAN EKONOMI DIGITAL INDONESIA R. Rahaditya, Stephanie Priscilla Darmawan	1023-1029
PENGARUH KUALITAS PELAYANAN TERHADAP LOYALITAS DENGAN KEPUASAN KONSUMEN SEBAGAI MEDIASI PADA PT X DI TANGERANG M.Tony Nawawi, Purwanto P, Darryl, Jennifer Dinata	1030-1046
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MASYARAKAT TOMANG JAKARTA BARAT Susy Olivia Lontoh, Alexander Halim Santoso	1047-1051
PERAN FIGUR MASKOT “SARANG” SEBAGAI BRAND PERSONALITY FSRD UNTAR DIMATA MASYARAKAT INDONESIA Edy Chandra	1052-1058
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LITERASI MELALUI PEMBIASAAN Josef T. Baskoro, Sri Hapsari Wijayanti, Maria Triwarmiyati	1059-1067

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

Susy Olivia Lontoh¹, Alexander Halim Santoso²

¹Bagian Ilmu Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara
Email: susyo@fk.untar.ac.id

²Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: alexanders@fk.untar.ac.id

ABSTRACT

Sleep quality has an impact on physical activity. Improved poor sleep quality is one of the factors that lead to a sedentary lifestyle. Data related to sleep quality and physical activity in the Tomang sub-district are still limited. This study aims to determine the quality of sleep, the level of physical activity and the relationship between sleep quality and the level of physical activity in the community of Tomang, West Jakarta. The research is an analytical observation with a cross-sectional design. The research subjects were the population that met the inclusion criteria including men and women aged 20-65 years, healthy condition and received informed consent. The study was conducted on 50 respondents and the sampling was done by consecutive sampling. This research was conducted in July-August 2022 at the Tomang sub-district office, West Jakarta. Collecting data using a questionnaire consisting of a questionnaire with the characteristics of age, gender, age, type of work, sleep quality and level of physical activity. Physical activity level using Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and sleep quality using PSQI. Data related to physical activity and sleep quality consisted of respondent's characteristic data and fisher's exact test statistical test for the relationship between physical activity and sleep quality. The results of the study were 39 (78%) female respondents and 11 (22%) male respondents, the age range of the research respondents was 19-63 years and 39 respondents were unmarried. Based on the work of 34 employee respondents, 14 housewives respondents. length of working hours Based on 39 (78%) respondents working hours \geq 8 hours per day. Based on the quality of sleep 33 (66%) respondents had poor sleep quality and based on the results of the level of physical activity 31 (62%) respondents had light activity levels and 19 (38%) moderate levels of physical activity. Based on the total duration of the problem in minutes/sitting, the results obtained were 15650/day with an average of 313 ± 117.2 minutes/day. There is no relationship between sleep quality and physical activity. Respondents with good sleep quality had normal physical activity 2.7 times compared to respondents with poor sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Physical Activity, Sedentary Lifestyle

ABSTRAK

Kualitas tidur berdampak pada aktivitas fisik. Peningkatan kualitas tidur yang buruk salah satu faktor terjadi gaya hidup yang sedentary. Data terkait kualitas tidur serta aktivitas fisik di lingkungan kelurahan Tomang masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur, tingkat aktivitas fisik serta hubungan kualitas tidur dengan tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kelurahan Tomang Jakarta Barat. Penelitian yang dilakukan adalah analitik observasional dengan disain potong lintang. Subjek penelitian adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi meliputi laki laki dan perempuan berumur 20-65 tahun, kondisi sehat dan bersedia menandatangani informed consent. Penelitian dilakukan pada 50 responden dan pengambilan subjek dilakukan secara consecutive sampling. Penelitian ini dilakukan bulan Juli-Agustus 2022 secara luring di kantor kelurahan Tomang Jakarta Barat. Pengambilan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari kuisioner dengan karakteristik subjek yaitu usia, jenis kelamin, usia, jenis pekerjaan, kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) serta kualitas tidur menggunakan PSQI. Data penelitian terkait aktivitas fisik dan kualitas tidur terdiri dari data karakteristik responden dan uji statistik fisher exact test untuk hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Hasil penelitian adalah 39 (78%) responden perempuan dan 11(22%) responden laki-laki, rentang usia responden penelitian 19-63 tahun dan 39 responden belum menikah. Berdasarkan pekerjaan 34 respondenn karyawan, 14 responden ibu rumah tangga. Berdasarkan lama jam kerja maka 39 (78%) responden jam kerjanya \geq 8 jam per hari. Berdasarkan kualitas tidur 33 (66%) responden mempunyai kualitas tidur buruk dan berdasarkan hasil tingkat aktivitas fisik 31 (62%) responden tingkat aktivitas fisik ringan dan 19 (38%) tingkat aktivitas fisik sedang. Berdasarkan total durasi lama waktu berbaring/ duduk sehari maka didapatkan hasil 15650 menit/hari dengan rerata $313 \pm 117,2$ menit/hari. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik. Responden dengan kualitas tidur baik memiliki aktivitas fisik normal 2,7 kali dibandingkan responden dengan kualitas tidur buruk.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Gaya Hidup Sedentari

1. PENDAHULUAN

Penggunaan teknologi yang berkembang pesat berdampak pada durasi tidur yang pendek, waktu tidur yang terlambat serta kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan karena penelitian selama dekade terakhir gangguan tidur memiliki pengaruh yang kuat pada risiko penyakit medis termasuk penyakit kardiovaskular dan kanker, dan kejadian depresi. (Zhao,2022), (Wang,2021). Peningkatan prevalensi epidemi kualitas tidur buruk pada dewasa muda yang bekerja menjadi permasalahan kesehatan karena kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit fisik dan mental, seperti obesitas, diabetes tipe 2, depresi, kinerja buruk serta kurang beraktivitas fisik. (Wang,2021), (Walsh, 2021),(Massar, 2021). Aktivitas fisik yang baik serta pola tidur yang baik menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas hidup seseorang. (Dubinina, 2021). Kualitas tidur yang buruk menyebabkan ketidakaktifan fisik sehingga menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. Prevalensi tidak aktif secara fisik berkisar 21% pada dewasa muda berusia 15 tahun ke atas terutama pada wanita dan di sebagian besar negara maju. Menurunnya aktivitas fisik dikaitkan dengan timbulnya sindrom metabolik, obesitas, diet yang tidak seimbang serta gangguan muskuloskeletal. (Stefan, 2018), (Cunningham,2021), (Dolezal,2017). Pola tidur pada individu muda berkorelasi dengan pola aktivitas fisik. Pengurangan pola tidur berdampak negatif pada tingkat aktivitas fisik (Genta,2021). Kualitas tidur yang buruk membuat individu menjadi inaktif serta pola hidup menjadi *sedentary* secara fisik kondisi ini dihubungkan dengan keterbatasan aktivitas selama pandemi Covid -19. (Martinez, 2021). Kelurahan Tomang Jakarta barat termasuk daerah urban yang padat penduduk dengan pola gaya hidup lebih banyak dilakukan di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur, tingkat aktivitas fisik serta hubungan kualitas tidur dengan tingkat aktivitas fisik pada masyarakat kelurahan Tomang Jakarta Barat.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan analitik observational secara potong lintang. Responden penelitian sejumlah 50 responden dengan tehnik *consecutive sampling*, berumur 20-65 tahun, berbadan sehat dan bersedia menandatangani informed consent. Penelitian ini dilakukan bulan Juli-Agustus 2022 secara luring di kantor kelurahan Tomang Jakarta Barat. Sebelum dilakukan pengisian kuisisioner maka peneliti memberikan penjelasan ke responden terkait kuisisioner yang digunakan pada penelitian. Kuisisioner terdiri dari kuisisioner dengan karakteristik subjek yaitu usia, jenis kelamin, lama bekerja, status pernikahan, jenis pekerjaan, kualitas tidur dan tingkat aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan 16 pertanyaan dibagi menjadi 3 domain: aktivitas kerja (intensitas tinggi: P1-P3, intensitas sedang: P4-P6), aktivitas jalan kaki (P7- P9), dan aktivitas santai (intensitas tinggi: P10-P12, intensitas sedang: P13-P15), dan duduk (P16). Kuisisioner ini digunakan untuk menilai aktivitas fisik yang dilakukan berdasarkan total kombinasi menit setara metabolik (MET) dalam 1 minggu. Aktivitas ringan diberi rata-rata 1.5 METs, aktivitas sedang 4 METs dan aktivitas berat diberi 8 METs. Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu = [(P2 x P3 x 8) + (P5 x P6 x 4) + (P8 x P9 x 4) + (P11 x P12 x 8) + (P14 x P15 x 4)]. Hasil pengukuran dari aktivitas fisik responden dikategorikan berdasarkan MET yaitu: rendah (MET <600) dan sedang (MET ≥600). Penilaian kualitas tidur responden dalam 1 bulan terakhir dinilai dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), terdapat 19 pertanyaan yang tersebar dalam 7 komponen besar yang diukur dengan skala 0-3, yang kemudian dijumlahkan menjadi sebuah skor global dengan jangkauan 0-21. Skor global kualitas tidur berdasarkan PSQI terdiri atas : Skor global PSQI > 5 : kualitas tidur buruk dan skor global PSQI ≤ 5 kualitas tidur baik.

Data penelitian terkait kualitas tidur dan aktivitas fisik terdiri karakteristik responden dan hubungan kualitas tidur dengan tingkat aktivitas fisik menggunakan uji statistik *pearson chi square* 2x2, tetapi tidak memenuhi syarat yaitu cell dengan frekuensi harapan < 5 , maka perhitungan statistik menggunakan *fisher exact test* dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Total (N)	Persen (%)	Mean ;SD (Min;Max)
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	11	22	
Perempuan	39	78	
Usia			
15-24	3	6	23,61 (19;63)
25-34	9	18	
35-44	18	36	
45-54	15	30	
55-64	5	10	
Status Pernikahan			
Belum Menikah	39	78	
Menikah	10	20	
Bercerai	1	2	
Karyawan			
Karyawan	34	68	
Ibu Rumah Tangga	14	28	
Wiraswasta	2	4	
Lama Jam Kerja			
< 8 Jam	11	22	
>=8 Jam	39	78	
Kualitas Tidur			
Kualitas Tidur Baik	17	34	
Kualitas Tidur Buruk	33	66	
Tingkat Aktivitas Fisik			
Tingkat Aktivitas Fisik Ringan	31	62	
Tingkat Aktivitas Fisik Sedang	19	38	
Total Durasi Waktu berbaring/ duduk sehari (Menit/hari)	15650		313;117,2 (60-720)

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Variabel	Aktivitas Fisik			<i>p-value</i>	PR
	Ringan	Sedang	Total		
Kualitas Tidur Buruk	18 (54.5)	15 (17.1)	33 (100)	.281	2.7
Kualitas Tidur Baik	13 (76.5)	4 (23.5)	17 (100)		
Total	31	19	50 (100)		

Fisher exact tes , $*p \leq 0.05$ bermakna

Gambaran karakteristik responden penelitian pada tabel 1 dapat dilihat 50 responden penelitian adalah 39 (78%) responden perempuan dan 11(22%) responden laki-laki. Rentang usia responden penelitian 19-63 tahun dan 39 responden belum menikah. Berdasarkan pekerjaan 34 responden karyawan, 14 responden ibu rumah tangga. Berdasarkan lama jam kerja maka 39 (78%) responden jam kerjanya ≥ 8 jam per hari. Berdasarkan kualitas tidur maka 33 (66%) responden mempunyai kualitas tidur buruk dan berdasarkan hasil tingkat aktivitas fisik didapatkan hasil 31 (62%) responden tingkat aktivitas fisik ringan dan 19 (38%) tingkat aktivitas fisik sedang. Berdasarkan total durasi lama waktu berbaring/ duduk sehari maka didapatkan hasil 15650 menit/hari dengan rerata $313 \pm 117,2$ menit/hari.

Tabel 2 mengenai hubungan kualitas tidur dengan aktivitas fisik didapatkan hasil hubungan yang tidak bermakna secara statistik dengan uji *fisher exact*, nilai p-value yang didapatkan sebesar 0,281. Responden dengan kualitas tidur baik memiliki aktivitas fisik normal 2,7kali dibandingkan responden dengan kualitas tidur buruk. Keterbatasan penelitian ini peneliti tidak dilakukan analisis uji multivariat dan tidak melihat faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi hubungan karena berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat sebagian besar responden bekerja lebih dari 8 jam perhari. Kualitas tidur dipengaruhi kondisi lingkungan fisik sekitar seperti ruang tidur yang tidak kondusif, ada atau tidaknya teman tidur, minum kafein sebelum tidur, kebisingan serta suhu juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. (Gellman,2013).

Tingkat aktivitas fisik yang rendah pada responden dapat disebabkan responden sebagian besar dewasa muda, bekerja sehingga kegiatan untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang kurang aktif seperti duduk atau berbaring. Faktor yang menyebabkan tingkat aktivitas fisik rendah karena responden sebagian besar karyawan sehingga waktu kerja sebagian besar duduk dan transportasi menggunakan kendaraan bermotor. (Gellman,2013). Faktor perilaku menetap mempengaruhi tingkat aktivitas fisik serta durasi tidur. Dewasa muda, berisiko tinggi menghabiskan lebih banyak waktu untuk duduk dan kualitas tidur yang tidak teratur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian hubungan antara perilaku menetap dan durasi tidur yang didapatkan hasil perilaku menetap mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan perilaku menetap berkaitan dengan durasi tidur. Perbedaan penelitian ini dengan hasil yang dilakukan peneliti terkait metode penelitian serta peneliti tidak melakukan penelitian lanjut terkait perilaku menetap pada responden. (Steffan,2018), (Zhao, 2022)

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan aktivitas fisik. Responden dengan kualitas tidur baik memiliki aktivitas fisik normal 2,7 kali dibandingkan responden dengan kualitas tidur buruk. Penelitian selanjutnya dilakukan uji multivariat dengan mengkaji lama bekerja, durasi sedentari, kebiasaan berolahraga serta kebiasaan waktu santai.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada Rektor Universitas Tarumanagara, LPPM UNTAR, Dekan FK UNTAR, Kelurahan Tomang Jakarta Barat serta dosen FK UNTAR beserta rekan mahasiswa atas kontribusi dan masukannya pada kegiatan penelitian. Pada tim Senapenmas 2022 terima kasih sehingga kami dapat mengikuti kegiatan Senapenmas 2022

REFERENSI

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>
- Gellman M, Turner J. (2013) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York, NY: Springer New York. Diakses dari <http://link.springer.com/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Genta FD, Rodrigues Neto GB, Velletri Sunfeld JP, Porto JF, Xavier AD, Moreno CRC, Lorenzi-Filho G, Genta PR. (2021) COVID-19 pandemic impact on sleep habits, chronotype and health-related quality of life among high school students: A longitudinal study. *J Clin Sleep Med* ;17:1371-7. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33666168/>
- Martínez-de-Quel Ó, Suárez-Iglesias D, López-Flores M, Pérez CA.(2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite* ; 158: 105019. doi: 10.1016/j.appet.2020.105019. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33161046/>
- Massar SAA. (2021). Sleep loss and risk-taking: new findings in a field that needs more clarity. *Sleep*;44(4):1–3. doi: 10.1093/sleep/zsab013 Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33835162/>
- Štefan L, Sporiš G, Krističević T. (2018). Associations between sleep quality and its domains and insufficient physical activity in a large sample of Croatian young adults: a cross-sectional study. *BMJ* ;8:e021902. doi:10.1136/ bmjopen-2018-021902 . Diakses dari <https://bmjopen.bmj.com/content/8/7/e021902#article-bottom>
- Štefan L, Horvatin M, Baić M. (2019). Are Sedentary Behaviors Associated with Sleep Duration? A Cross-Sectional Case from Croatia. *Int J Environ Res Public Health*. 12;16(2):200. doi: 10.3390/ijerph16020200. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6352043/>
- Walsh NA, Repa LM, Garland SN. (2021). Mindful larks and lonely owls: the relationship between chronotype, mental health, sleep quality, and social support in young adults. *Sleep*. 2021;30:e13442. doi: 10.1111/jsr.13442. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34272788/>
- Wang F, Boros Z. (2021) The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review, *European Journal of Physiotherapy*, 23:1, 11-18, DOI: [10.1080/21679169.2019.1623314](https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314) Diakses dari <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21679169.2019.1623314>
- Zhao L, Wu L. (2022). The Relationship Between Digital Activity and Bedtime, Sleep Duration, and Sleep Quality in Chinese Working Youth. *Nat Sci Sleep*. 2022; 14: 419–432. doi: [10.2147/NSS.S348929](https://doi.org/10.2147/NSS.S348929) Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8932931/>



UNSTAR
Universitas Tarumanagara

63 years of
excellence

LPPM UNSTAR
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat



**PENGUATAN EKONOMI BANGSA MELALUI
INOVASI DIGITAL HASIL PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
YANG BERKELANJUTAN**



Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

SERTIFIKAT

Nomor: 046P /S-Pem/Senapenmas-UNSTAR/X/2022

diberikan kepada:

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

sebagai :

Pemakalah

dengan judul makalah :

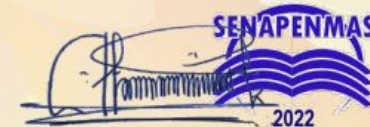
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
PADA MASYARAKAT TOMANG JAKARTA**

**Ketua LPPM
Universitas Tarumanagara,**



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.

**Ketua Panitia
SENAPENMAS 2022,**



Nafiah Solikhah, S.T., M.T.



Untar Jakarta



Untar.ac.id

UNSTAR untuk INDONESIA