

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Kebutuhan tidur lebih ditekankan pada kualitas tidur dibanding dengan kuantitas tidur. Dengan aktifitas fisik akan menyebabkan seseorang mencapai kelelahan, relaksasi otot, dan sirkulasi darah akan menjadi lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik (futsal) dengan kualitas tidur pada mahasiswa UKM Futsal Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Desain penelitian adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh mahasiswa UKM futsal Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sebesar 22 orang, sampel sebesar 21 orang responden diambil secara *simple random sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah aktifitas fisik (futsal) dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data analisis menggunakan uji statistik *Rank Spearman* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 21 responden sebagian besar (76,2%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebagian besar (71,4%) memiliki keterikatan kualitas tidur terpenuhi. Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai-nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Oleh karena $p < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan aktifitas fisik (futsal) dengan kualitas tidur pada mahasiswa anggota unit kegiatan mahasiswa futsal di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Selain aktifitas fisik (futsal), faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu Penyakit, Stress psikologi, Obat, Nutrisi, Lingkungan, Motivasi, Melatonin dan cahaya matahari. Aktifitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur. Diharapkan setiap orang melakukan aktifitas fisik secara rutin. Sehingga Kualitas tidurnya dapat terpenuhi.

Kata kunci: Aktifitas fisik (futsal), Kualitas tidur