

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDY ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, Maret 2014**

GEDE NGURAH SEPTYAN PRATAMA
2010-33-017

**“Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Atlit Judo Di JAD
Tiang Bendera Jakarta Barat”**

xv + 7 Bab + 55 Halaman + 7 Tabel + 2 Skema + 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang : Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan. Kelelahan dapat disebabkan oleh aktivitas fisik. aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada hari kamis tanggal 17 oktober 2013 kepada atlit judo JAD Tiang Bendera sebanyak 5 orang, didapatkan hasil 5 orang tersebut mengalami insomnia.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tentang hubungan aktivitas fisik judo dengan kejadian insomnia pada atlit Judo Jad Tiang Bendera.

Metode Penelitian : Metode penelitian menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional, populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 atlit judo. Sampel dalam penelitian ini adalah atlit remaja judo di JAD Tiang Bendera yang berumur 12 -24 tahun yang berjumlah 60 orang. Analisis data untuk univariat menggunakan frekuensi dan persentase, bivariat dengan menggunakan chi-square.

Hasil Penelitian : Sebagian besar responden adalah 13-19 tahun (96,6%), pendidikan SMP (48,3%), jenis kelamin laki-laki (63,3%), aktifitas fisik judo yang aktif (55%), terjadi insomnia (56,7%). Hasil uji statistik chi-square bermakna terhadap aktivitas fisik dengan kejadian insomnia di JAD Tiang Bendera dengan nilai p value : 0.012. Nilai signifikan (0,05), (alfa 5%). Penelitian menunjukkan aktivitas fisik memiliki signifikan terhadap insiden Insomnia

Kesimpulan : Disarankan perawat mampu memberikan intervensi seperti meditasi dan relaksasi kepada atlit di JAD Tiang Bendera.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Insomnia.
Daftar pustaka : 15 (2003-2013).