

## Abstrak

# HUBUNGAN *SLEEP QUALITY INDEX*, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, POLA HIDUP, DAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MAN 1 BANYUMAS

Muhammad Azhar Masrur<sup>1</sup>, Moh. Nanang H K<sup>2</sup>, Yudhi Teguh P<sup>3</sup>

**Latar Belakang:** Pengembangan potensi setiap siswa dari kelas reguler, prestasi dan KKO, menjadikan kesibukan dan aktivitas fisik yang berbeda-beda dengan tingkat kebugaran jasmani yang beragam. Presentase rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas, yaitu kelas 10 sebesar 23%, kelas 11 sebesar 43%, dan kelas 12 sebesar 34%. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup, dan kesehatan mental terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas.

**Metodologi:** Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan *correlation* dengan desain *crosssectional*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *pearson correlation* dan uji korelasi ganda.

**Hasil Penelitian:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep quality index* dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,277. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,161. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,001. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,004. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental depresi dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,011. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental kecemasan dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,013. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental stres dengan tingkat kebugaran jasmani dengan p-value 0,349. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik dan kesehatan terhadap tingkat kebugaran siswa MAN 1 Banyumas dengan p-value 0,001.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang antara *Sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup dan kesehatan mental terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Banyumas dengan p-value 0,000.

**Kata kunci:** *Sleep quality index*, status gizi, aktivitas fisik, pola hidup, kesehatan mental dan kebugaran jasmani.

## Abstract

# THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY INDEX, NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL ACTIVITY, LIFESTYLE, AND MENTAL HEALTH WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT MAN 1 BANYUMAS

Muhammad Azhar Masrur<sup>1</sup>, Moh. Nanang H K<sup>2</sup>, Yudhi Teguh P<sup>3</sup>

**Background:** The development of each student's potential from regular, achievement, and KKO classes results in varying levels of busyness and physical activity, which in turn lead to different levels of physical fitness. The average percentage distribution of students' physical fitness levels at MAN 1 Banyumas is 23% for Grade 10, 43% for Grade 11, and 34% for Grade 12. Therefore, this study aimed to analyze the relationship between sleep quality index, nutritional status, physical activity, lifestyle, and mental health with the level of physical fitness of students at state islamic senior secondary school 1 Banyumas.

**Methodology:** This quantitative study employed a correlational approach with a cross-sectional design. Data analysis was conducted using the pearson correlation test and multiple correlation analysis.

**Results:** There was no significant relationship between sleep quality index and physical fitness level p-value = 0.277. There was no significant relationship between nutritional status and physical fitness level p-value = 0.161. There was a significant relationship between physical activity and physical fitness level p-value = 0.001. There was a significant relationship between lifestyle and physical fitness level p-value = 0.004. There was a significant relationship between mental health (depression) and physical fitness level p-value = 0.011. There was a significant relationship between mental health (anxiety) and physical fitness level p-value = 0.013. There was no significant relationship between mental health (stres) and physical fitness level p-value = 0.349. There was a significant relationship between sleep quality index, nutritional status, physical activity, and mental health with the physical fitness level of students at state islamic senior secondary school 1 Banyumas (p-value = 0.001).

**Conclusion:** There is a significant relationship between sleep quality index, nutritional status, physical activity, lifestyle, and mental health with the level of physical fitness of students at state islamic senior secondary school 1 Banyumas p-value = 0.000.

**Keywords:** Sleep quality index, nutritional status, physical activity, lifestyle, mental health, physical fitness.