



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 1 (2026) pp: 11054-11063

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecepatan Reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado

Mulyadi Kadir, Anuarudin Mokoagouw, Nancy S. Bawiling, Jopie Bokau, Melky Pangemanan, Beatrix J. Podung

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado
mulyadikadir2005@gmail.com*

Abstrak

Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dan sangat kuat dengan kecepatan reaksi pada mahasiswa program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima yakni sebesar 0,87 dengan kontribusi kualitas tidur terhadap kecepatan reaksi pada mahasiswa IKOR Unima sebesar 75,69%. Kualitas tidur yang buruk dapat memperlambat waktu reaksi sementara kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kecepatan reaksi. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki waktu reaksi yang lebih lambat dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kecepatan reaksi yang optimal pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecepatan reaksi mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional, dengan sampel berjumlah 36 responden. Kesimpulan hasil penelitian yaitu (1) Kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado memiliki hubungan yang sangat kuat, yakni sebesar 0,87. Kontribusi kualitas tidur terhadap kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado sebesar 75,69% dan sisanya 24,31% ditentukan oleh variabel lain di luar masalah (variabel) penelitian yang diteliti; (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado, hal ini dibuktikan oleh nilai t_{hitung} 10,289 lebih besar dari t_{tabel} 2.013.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kecepatan Reaksi, Mahasiswa IKOR

1. Latar Belakang

Tidur merupakan suatu kondisi dalam diri seseorang yang mana terjadi penurunan dan hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun seseorang atau individu tersebut masih bisa dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang tercermin dari perasaan segar dan siap untuk beraktivitas setelah bangun tidur. Kualitas tidur mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unima merupakan kemudahan dalam mendapatkan awal tidur dan untuk mempertahankan tidur yang mana kualitas tidurnya tersebut dapat digambarkan dengan lama waktu yang digunakan untuk tidur (Pangemanan et al., 2023).

Masalah tidur dapat terjadi karena kualitas tidur yang kurang baik atau buruk. Kekurangan tidur pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima akan menyebabkan kondisi tubuh tidak berfungsi dengan maksimal, akibatnya mahasiswa tersebut menjadi cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Kaunang et al., 2021). Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada masalah pertumbuhan, perkembangan, psikologi dan konsentrasinya. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi mahasiswa untuk fungsi kognitifnya agar lebih optimal termasuk perhatian, pemrosesan informasi dan pengambilan keputusan. Kurang tidur dapat mengganggu kemampuan otak untuk berfungsi dengan baik yang pada gilirannya akan memperlambat waktu reaksi pada mahasiswa itu sendiri.

Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dan sangat kuat dengan kecepatan reaksi pada mahasiswa program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima yakni sebesar 0,87 dengan kontribusi kualitas tidur terhadap kecepatan reaksi pada mahasiswa IKOR Unima sebesar 75,69%. Kualitas tidur yang buruk dapat memperlambat waktu reaksi sementara kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kecepatan reaksi (Podung, n.d.). Penelitian telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan tidur cenderung memiliki waktu reaksi yang

lebih lambat dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kecepatan reaksi yang optimal pada mahasiswa.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seorang dalam menanggapi rangsangan atau stimulus dengan cepat dan tepat. Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak secepat mungkin untuk merespon dan menjawab suatu rangsangan kinetis dari luar yang ditimbulkan lewat indera dan syaraf dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seorang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima dalam bertindak secepat mungkin atau menanggapi rangsangan atau stimulus dengan cepat dan tepat yang ditimbulkan lewat indera dan syaraf dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Kecepatan reaksi yang lambat dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, kemampuan belajar mahasiswa dan bahkan keamanan dalam aktivitas olahraga dan keseharian mahasiswa itu sendiri. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima untuk memprioritaskan kualitas tidur yang baik agar nantinya kecepatan reaksi mahasiswa itu akan selalu terjaga dengan baik (Bawiling & Kumayas, 2014).

Kualitas tidur yang baik adalah faktor penting dalam menjaga kecepatan reaksi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima, dimana dengan memprioritaskan tidur yang berkualitas, mahasiswa dapat meningkatkan kinerja kognitif mereka termasuk kecepatan reaksi mahasiswa itu sendiri sehingga pada akhirnya dapat memberikan kontribusi pada kesuksesan akademik dan kesejahteraan pada diri mahasiswa secara keseluruhan (Mokoagouw & Munthe, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima ditemukan beberapa permasalahan diantaranya yaitu terdapat beberapa mahasiswa yang tidak mendapatkan tidur yang cukup, hal ini terlihat pada saat perkuliahan berlangsung beberapa mahasiswa tidak fokus dan konsentrasi dalam belajar, mahasiswa mudah mengalami kelelahan dan juga sering menguap pada saat perkuliahan berlangsung, selain itu mahasiswa juga mengalami penurunan konsentrasi pada saat perkuliahan. Permasalahan lainnya yaitu kualitas tidur yang buruk dari mahasiswa sehingga mempengaruhi kemampuan kognitif, termasuk kecepatan reaksi dan juga pengambilan keputusan pada saat perkuliahan (Telew & AIFO, 2024). Permasalahan lainnya yaitu mahasiswa mengalami gangguan tidur seperti isomnia, sleep apnea, atau juga mengalami restless leg syndrome sehingga hal ini juga mempengaruhi kecepatan reaksi dan kinerja akademis mahasiswa itu sendiri. Masalah lainnya yang ditemukan pula pada mahasiswa yaitu ketergantungan pada teknologi sebelum tidur, mahasiswa mengalami stres dan kecemasan serta gaya hidup yang tidak seimbang sehingga dapat mengganggu kualitas tidur dan juga kecepatan reaksi mahasiswa, selain itu mahasiswa juga memiliki kecepatan reaksi yang lambat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul: "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecepatan Reaksi Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado."

2. Metode Penelitian

Metodologi penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang berfokus pada pengujian hubungan antara variabel bebas yaitu kualitas tidur (X) dan variabel terikat yaitu kecepatan reaksi (Y). Kualitas tidur didefinisikan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya yang ditunjukkan melalui perasaan segar saat bangun, dengan indikator meliputi kualitas subjektif, latensi tidur, durasi, efisiensi, gangguan tidur, penggunaan obat, serta aktivitas terkait tidur. Sementara itu, kecepatan reaksi merupakan kemampuan mahasiswa dalam merespons stimulus secara cepat dan tepat.

Penelitian dilaksanakan di Laboratorium PKR/IKOR pada bulan November hingga Desember 2025. Populasi penelitian berjumlah 36 mahasiswa IKOR, dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner untuk mengukur kualitas tidur dan alat whole body reaction untuk mengukur kecepatan reaksi. Pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen standar Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen utama dan telah terbukti valid serta reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,83 (Smyth, 2012).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang mencakup data demografi (usia, jenis kelamin) serta penilaian kualitas tidur menggunakan PSQI. Kuesioner ini efektif digunakan untuk jumlah

responden yang cukup besar dan memiliki kemampuan membaca yang baik (Hidayat, 2014). Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan bantuan program SPSS, dengan hasil menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner valid dan reliabel, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi yang tinggi dan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,8, sehingga instrumen layak digunakan dalam penelitian (Arikunto, 2010).

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap yaitu editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating (Notoatmodjo, 2017). Tahapan ini bertujuan memastikan data yang diperoleh akurat, sistematis, dan siap untuk dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya, teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan korelasional. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel, sedangkan analisis korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kecepatan reaksi (Nursalam, 2017).

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui kekuatan hubungan antar variabel. Interpretasi nilai koefisien korelasi mengacu pada kategori tertentu mulai dari sangat rendah hingga sangat kuat (Ridwan & Akdon, 2006). Selain itu, dilakukan uji koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi kualitas tidur terhadap kecepatan reaksi, serta uji signifikansi (uji t) untuk memastikan apakah hubungan yang ditemukan bersifat signifikan atau tidak. Sebelum analisis korelasi dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Lilliefors guna memastikan bahwa data berdistribusi normal sebagai syarat analisis parametrik (Sudjana, 1989).

Dengan demikian, metodologi penelitian ini disusun secara sistematis mulai dari penentuan variabel, pengumpulan data, hingga analisis statistik, sehingga mampu memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai hubungan kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado.

3. Hasil dan Diskusi

A. Hasil penelitian

Penelitian ini dilakukan di Tondano pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat yang dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2025 dengan melibatkan 36 sampel penelitian dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk kualitas tidur sedangkan kecepatan reaksi dengan menggunakan *whole body reaction* yang diperoleh pada saat peneliti melakukan pengambilan data di gedung perkuliahan Ilmu Keolahragaan. Data hasil penelitian kualitas tidur dan kecepatan reaksi Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado selengkapnya adalah sebagai berikut:

1. Distribusi Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima. Hasil penelitian selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	N	%
18 tahun	5	13.9
19 tahun	13	36.1
20 tahun	6	16.7
21 tahun	6	16.7
22 tahun	3	8.3
23 tahun	3	8.3
Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi responden mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan kategori usia, dari total 36 responden mayoritas 13 orang dengan presentase 36.1% berusia 19 tahun, selanjutnya masing-masing 6 orang dengan presentase 16.7% berusia 20 dan 21 tahun, 5 orang dengan presentase 13.9% berusia 18 tahun, dan masing-masing 3 orang dengan presentase 8.3% berusia 22 dan 23 tahun. Presentase valid dan kumulatif mencapai 100% menandakan data yang dimasukkan lengkap, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penelitian yaitu berusia 18-21 tahun sedangkan kategori usia 22-23 tahun memiliki proporsi yang jauh lebih kecil pada responden ini.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	26	72,2
Perempuan	10	27,8
Total	36	100

Tabel 2 memperlihatkan bahwa distribusi responden mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan jenis kelamin dari total 36 responden yang menjadi sampel penelitian yakni sebanyak 26 orang dengan presentase 72,2% ialah laki-laki sedangkan 10 orang dengan presentase 27,8% adalah perempuan. Data ini memberikan gambaran bahwa jumlah responden penelitian dengan jenis kelamin laki-laki jauh lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Presentase kumulatif menandakan data yang dimasukkan lengkap yakni 100%, hal ini menandakan bahwa keseluruhan sampel penelitian terdiri dari kedua jenis kelamin namun pada sampel penelitian ini didominasi oleh laki-laki dibandingkan perempuan.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan	N	%
145	2	5.6
150	2	5.6
158	2	5.6
160	2	5.6
163	3	8.3
164	1	2.8
165	8	22.2
166	2	5.6
167	1	2.8
168	3	8.3
169	4	11.1
170	1	2.8
171	1	2.8
173	1	2.8
175	2	5.6
184	1	2.8
Total	36	100

Berdasarkan tabel 3 memperlihatkan bahwa distribusi responden mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan tinggi badan dari total 36 responden yang menjadi sampel penelitian yakni memiliki tinggi badan yang bervariasi dimana sebagian besar responden 8 orang dengan presentase 22.2% memiliki tinggi badan 165cm, 4 responden dengan presentasi 11.1% tinggi badannya adalah 169cm, dan masing-masing 3 responden dengan presentasi 8.3% memiliki tinggi badan 163 dan 168cm, kemudian masing-masing terdiri dari 2 orang dengan presentase 5.6% memiliki tinggi badan yang bervariasi yakni mulai dari 145, 150, 158, 160, 166, dan 175 cm serta masing-masing 1 responden dengan presentasi 2.8% memiliki tinggi badan mulai dari 164, 167, 170, 171, 173 dan 184cm. Presentase kumulatif pada tabel di atas memperlihatkan bahwa data yang dimasukkan lengkap dengan mencapai 100% dengan sebagian besar tinggi badan responden penelitian adalah 165cm, 169cm, juga 163 dan 168cm sedangkan sebagian kecil responden penelitian tinggi badannya yaitu 164, 167, 170, 171, 173 dan 184cm.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Berat Badan

Berat Badan	N	%
40	1	2.8
43	1	2.8
45	1	2.8
48	1	2.8
50	3	8.3
53	2	5.6

54	3	8.3
55	2	5.6
56	1	2.8
58	1	2.8
59	4	11.1
60	6	16.7
61	1	2.8
63	2	5.6
64	2	5.6
65	1	2.8
66	1	2.8
68	2	5.6
70	1	2.8
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4 di atas memperlihatkan bahwa distribusi responden mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan berat badan dari total 36 responden yang menjadi sampel penelitian yakni sebagian besar responden 6 orang dengan presentase 16.7% memiliki berat badan 60kg, 4 responden dengan presentasi 11.1% memiliki berat badan 59kg, masing-masing 3 responden dengan presentasi 8.3% memiliki berat badan 50 dan 54kg, sementara masing-masing 2 responden dengan presentasi 5.6% memiliki berat badan yang bervariasi yakni 53, 55, 63, 64, dan 68kg, dan masing-masing 1 responden dengan presentasi 2.8% memiliki berat badan yang juga bervariasi yaitu 40, 43, 45, 48, 56, 58, 61, 65, 66, dan 70kg. Presentase kumulatif pada tabel di atas memperlihatkan bahwa data yang dimasukkan lengkap dengan mencapai 100% dengan sebagian besar berat badan responden penelitian adalah 60kg dan 59kg sedangkan sebagian kecil responden penelitian memiliki berat badan yang bervariasi.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado. Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran variabel kualitas tidur melalui hasil pemberian angket kepada responden penelitian dengan jumlah 7 indikator yang terdiri dari 9 butir soal. Adapun angket yang digunakan telah di uji validitas, dimana keseluruhan 9 butir soal tersebut dinyatakan valid dengan sampel atau responden yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 36 orang. Sedangkan data variabel kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR diperoleh dari hasil pengukuran dengan menggunakan *whole body reaction*.

Deskriptif data variabel kualitas tidur (X) dan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y) adalah sebagai berikut:

a. Data Kualitas Tidur (X)

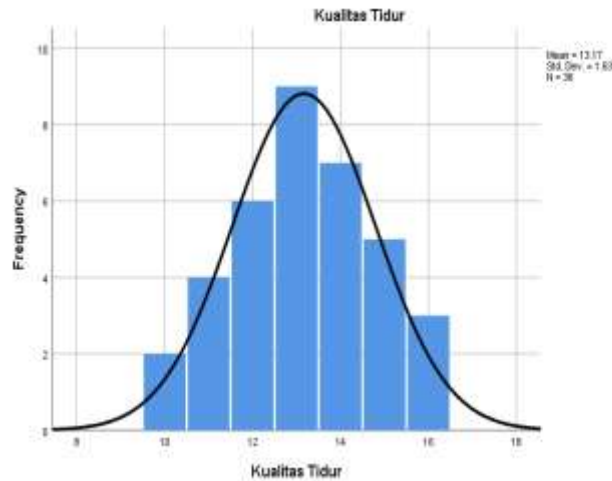
Deskriptif data penelitian kualitas tidur (X) menunjukkan bahwa skor maksimum adalah 16 dan skor minimum 10. Berdasarkan data tersebut juga diperoleh nilai rerata 13.17 dengan simpangan baku atau standar deviasi sebesar 1.63. lebih jelasnya data variabel kualitas tidur (X) dapat dilihat pada tabel 5 dan gambar 1 berikut ini:

Tabel 5 Deskriptif Data Hasil Penelitian Variabel Kualitas Tidur (X)

Statistik	Nilai
Maksimum (Max)	16
Minimum (Min)	10
Rerata (\bar{X})	13.17
Standar deviasi (Sd)	1.63

Sumber: Pengolahan dan analisis data dengan SPSS (Lampiran 12)

Selanjutnya data variabel kualitas tidur (X) disajikan dalam bentuk diagram batang berikut ini:



Gambar 1 Histogram Data Variabel Kualitas Tidur (X)

b. Data Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y)

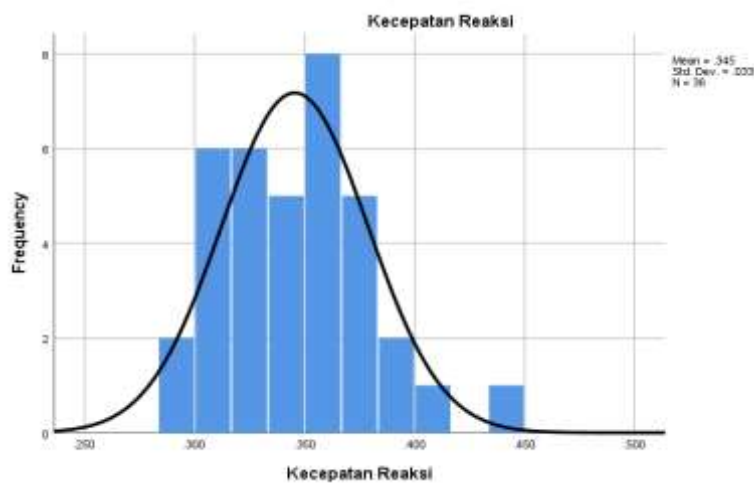
Deskriptif data penelitian kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y) menunjukkan bahwa skor maksimum adalah 0.438 dan skor minimum 0.284. Berdasarkan data tersebut juga diperoleh nilai rerata 0.35 dengan simpangan baku atau standar deviasi sebesar 0.03. Lebih jelasnya data variabel kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR (Y) dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 2 berikut ini:

Tabel 6 Deskriptif Data Hasil Penelitian Variabel Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y)

Statistik	Nilai
Maksimum (Max)	0.438
Minimum (Min)	0.284
Rerata (\hat{Y})	0.35
Standar deviasi (Sd)	0.03

Sumber: Pengolahan dan analisis data dengan SPSS (Lampiran 12)

Selanjutnya data variabel kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR (Y) disajikan dalam bentuk diagram batang berikut ini:



Gambar 2 Histogram Data Variabel kecepatan reaksi (Y)

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum pengujian hipotesis dalam penelitian ini maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis terhadap asumsi-asumsi bahwa data variabel kualitas tidur (X) dan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y) harus berdistribusi normal. Adapun hasil pengujian normalitas data variabel kualitas tidur dan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Variabel Kualitas Tidur (X), dan Kecepatan Reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y)

Jenis Variabel	Hasil Perhitungan		Ket	
	Taraf nyata α	L_{hitung}		L_{tabel}
Kualitas Tidur (X)	0,05	0,1231	0,148	Berdistribusi Normal
Kecepatan Reaksi (Y)		0,1353	0,148	Berdistribusi Normal
Kesimpulan		$L_o < L_t$ Ho Diterima		Berdistribusi Normal

Sumber: Analisis Data Pengujian Normalitas Data (Lampiran 7)

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas data variabel kualitas tidur (X) dan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado (Y) dengan menggunakan uji *lilliefors* tersebut menunjukkan bahwa semua variabel berdistribusi normal, hal ini terlihat dari $L_{observasi} < L_{tabel}$. Hasil perhitungan persyaratan analisis yakni uji normalitas data dengan menggunakan uji *Lilliefors* dapat dilihat pada **Lampiran 7**.

4. Pengujian Hipotesis Penelitian

Untuk menguji signifikansi atau membuktikan hipotesis yang telah diajukan yakni terdapat hubungan kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado yaitu dengan menggunakan analisis statistik uji korelasional dengan menggunakan analisis *correlational Products momen* yang dilanjutkan dengan uji signifikansi uji-t. Hasil pengujian korelasi *product moment* variabel X (kualitas tidur) dengan variabel Y (kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado) menunjukkan bahwa nilai korelasi (r) = 0,87. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang **sangat kuat** antara kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel interpretasi koefisien korelasi nilai r adalah sebagai berikut:

Tabel 9 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Kelas	Tingkat Hubungan
0,80 – 1,000	Sangat kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Cukup kuat
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Selanjutnya untuk menentukan besar kecilnya sumbangan (kontribusi) variabel X (kualitas tidur) terhadap variabel Y (kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado) dapat ditentukan dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut: $KP : r^2 \times 100\% = 0,87^2 \times 100\% = 0,7569 \times 100\% = 75,69\%$ artinya variabel kualitas tidur memberikan kontribusi terhadap kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado sebesar 75,69% dan sisanya 24,31% ditentukan oleh variabel lain di luar masalah (variabel) penelitian yang diteliti. Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado. Hal ini dibuktikan oleh nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} ($t_{hitung} = 10,289 > t_{tabel} = 2,013$). (Lampiran 13)

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil bahwa usia responden mayoritas pada penelitian ini yaitu 13 orang dengan presentase 36.1% berusia 19 tahun, selanjutnya masing-masing 6 orang dengan presentase 16.7% berusia 20 dan 21 tahun, 5 orang dengan presentase 13.9% berusia 18 tahun, dan masing-masing 3 orang dengan presentase 8.3% berusia 22 dan 23 tahun. Presentase valid dan kumulatif mencapai 100% menandakan data yang dimasukkan lengkap, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden penelitian yaitu berusia 18-21 tahun sedangkan kategori usia 22-23 tahun memiliki proporsi yang jauh lebih kecil pada responden ini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata usia responden penelitian mahasiswa IKOR FIKKM Unima yaitu 19.94 tahun dengan usia minimum 18 tahun dan usia maksimumnya ialah 23 tahun.

Usia ini merupakan salah satu indikator dan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kecepatan reaksi seseorang khususnya mahasiswa IKOR FIKKM Universitas Negeri Manado. Kualitas tidur dan kecepatan reaksi memiliki hubungan dengan usia seseorang. Berdasarkan hasil penelitian mengindikasikan bahwa adanya hubungan erat antara usia dengan kualitas tidur dan kecepatan reaksi. Dengan kata lain kualitas tidur dan kecepatan reaksi ini dapat terjadi pada semua golongan usia/umur. Hal ini pun seperti dengan teori yang dikemukakan oleh Warahmatillah dalam (Astuti, 2018) bahwa: tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor dan hal ini yang mempengaruhi waktu tidur seseorang. Banyak faktor yang mempengaruhi tidur seseorang salah satunya yaitu faktor usia. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang, semakin tua usia maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan responden jenis kelamin laki-laki paling banyak dengan jumlah 26 orang (72,2%) dibandingkan jenis kelamin perempuan yaitu 10 orang (27,8%). Hasil ini memberikan gambaran bahwa jumlah responden penelitian dengan jenis kelamin laki-laki jauh lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Dimana keseluruhan sampel penelitian terdiri dari kedua jenis kelamin namun pada sampel penelitian ini didominasi oleh laki-laki dibandingkan perempuan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan apabila memperhatikan kualitas tidurnya dengan baik maka hal ini akan memberikan dampak terhadap kecepatan reaksi mereka.

c. Tinggi Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan tinggi badan dari total 36 responden memiliki tinggi badan yang bervariasi dimana sebagian besar responden 8 orang dengan presentase 22.2% memiliki tinggi badan 165cm, 4 responden dengan presentasi 11.1% tinggi badannya adalah 169cm, dan masing-masing 3 responden dengan presentasi 8.3% memiliki tinggi badan 163 dan 168cm, kemudian masing-masing terdiri dari 2 orang dengan presentase 5.6% memiliki tinggi badan yang bervariasi yakni mulai dari 145, 150, 158, 160, 166, dan 175 cm serta masing-masing 1 responden dengan presentasi 2.8% memiliki tinggi badan mulai dari 164, 167, 170, 171, 173 dan 184cm. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan responden penelitian mahasiswa IKOR FIKKM Unima yaitu 163.14cm dengan tinggi badan minimum 120cm dan tinggi badan maksimumnya ialah 184cm.

d. Berat Badan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan berat badan dari total 36 responden yang menjadi sampel penelitian yakni memiliki berat badan yang beragam atau bervariasi dimana sebagian besar responden 6 orang dengan presentase 16.7% memiliki berat badan 60kg, 4 responden dengan presentasi 11.1% memiliki berat badan 59kg, masing-masing 3 responden dengan presentasi 8.3% memiliki berat badan 50 dan 54kg, sementara masing-masing 2 responden dengan presentasi 5.6% memiliki berat badan yang bervariasi yakni 53, 55, 63, 64, dan 68kg, dan masing-masing 1 responden dengan presentasi 2.8% memiliki berat badan yang juga bervariasi yaitu 40, 43, 45, 48, 56, 58, 61, 65, 66, dan 70kg.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata berat badan responden penelitian mahasiswa IKOR FIKKM Unima yaitu 57.39kg dengan berat badan minimum 40kg dan berat badan maksimumnya ialah 70kg.

2. Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Selama istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh dan menjadikannya dalam kondisi terbaik (Guyton & Hall dalam Putri et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dengan parameter atau indikator kualitas tidur terdiri dari 7 komponen yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur (waktu mulainya tidur), durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan dan aktivitas yang dapat mengganggu tidur, dan aktivitas yang terkait dengan tidur menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur mahasiswa IKOR FIKKM Unima yaitu 13.17 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 16. Menurut Demirci (2015) bahwa kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam *PSQI*. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Sementara menurut Dahroni et al., (2019) bahwa kualitas tidur adalah dimana seseorang itu mendapatkan kemudahan dalam awal tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur dapat digambarkan dengan lama waktu yang digunakan untuk tidur, lalu adapun keluhan yang dirasakan pada saat tidur dan bangun tidur.

3. Kecepatan Reaksi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan reaksi mahasiswa IKOR FIKKM Unima yaitu 0.35 dengan nilai minimum 0.284 dan nilai maksimum 0.438. Hasil ini mengindikasikan bahwa kecepatan reaksi mahasiswa IKOR Unima sudah sangat baik. Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seorang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima dalam menanggapi rangsangan atau stimulus dengan cepat dan tepat.

Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak secepat mungkin untuk merespon dan menjawab suatu rangsangan kinetis dari luar yang ditimbulkan lewat indera dan syaraf dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hal ini pun sejalan dengan yang jelaskan oleh Sukadiyanto (2011) bahwa: "Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang menjawab suatu rangsangan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecepatan Reaksi Mahasiswa IKOR

Kualitas tidur mahasiswa IKOR merupakan kemudahan dalam mendapatkan awal tidur dan untuk mempertahankan tidur yang mana kualitas tidur dapat digambarkan dengan lama waktu yang digunakan untuk tidur sedangkan kecepatan reaksi merupakan kemampuan seorang mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan FIKKM Unima dalam bertindak secepat mungkin atau menanggapi rangsangan atau stimulus dengan cepat dan tepat yang ditimbulkan lewat indera dan syaraf dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

Kualitas tidur memiliki hubungan yang erat dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado, dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat hubungan yang sangat kuat yakni

sebesar 0,87 antara variabel X (kualitas tidur) dengan variabel Y (kecepatan reaksi). Kontribusi kualitas tidur terhadap kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado sebesar 75,69% dan sisanya 24,31% ditentukan oleh variabel lain di luar masalah (variabel) penelitian yang diteliti. Sedangkan berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan nilai $t_{hitung} = 10,289$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.013$ artinya hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado.

4. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian adalah sebagai berikut: 1.) Kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado memiliki hubungan yang sangat kuat, yakni sebesar 0,87. Kontribusi kualitas tidur terhadap kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado sebesar 75,69% dan sisanya 24,31% ditentukan oleh variabel lain di luar masalah (variabel) penelitian yang diteliti 2.) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecepatan reaksi pada Mahasiswa IKOR Universitas Negeri Manado, hal ini dibuktikan oleh nilai $t_{hitung} = 10,289$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.013$.

Referensi

1. Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Astuti, Sri. 2018. *Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 24 Samarinda*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Bawiling, N. S., & Kumayas, M. 2014. Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Kejadian Gouty Arthritis pada Pria di Puskesmas Motoling Kecamatan Motoling Pendahuluan, 61–71.
4. Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. 2019. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68.
5. Demirci, K. F., Akgonul, M., & Akpinar, A. 2015. Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92.
6. Djumidar, A. W., & Rihatno, T. 2014. *Teori dan Praktik Permainan Softball*. Jakarta: Lembaga Pendidikan UNJ.
7. Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. New York: Albany.
8. Hidayat. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Hidayat, A. A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: PT Salemba Medika.
10. Kaunang, P. V., Pangemanan, M., & Bokau, J. J. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian, 02(03), 60–65.
11. Mokoagow, A., & Munthe, D. P. (2020). *e-Journal Physical*. 1(1), 20–24.
12. Moleong. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
13. Notoatmodjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga.
15. Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
16. Pangemanan, M., Sudirham, A. I., Panjaitan, B. S. R., & Suarjana, W. G. 2023. *Sistem Informasi Kesehatan*.
17. Podung, B. J. (n.d.). Learning Strategies and Skipping Games Through Jump, 229–239.
18. Potter, P. A., Perry, A. G., Stocker, P. A., & Hall, A. M. 2017. *Fundamentals of Nursing* (9th ed.). St. Louis: Mosby.
19. Putri, et al. 2017. *Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Perawat RS Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
20. Ridwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
21. Riduwan, & Akdon. 2006. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
22. Rozi, & Ismaryati. 2011. *Kecepatan Reaksi Sangat Besar Hubungannya dengan Olahraga yang Memerlukan Kecepatan*. Bandung: Putri Tunggal.
23. Sajoto, M. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
24. Smyth, Carole. 2012. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis61.pdf>
25. Sudjana. 1989. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
26. Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
27. Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
28. Sukadiyanto. 2011. *Koordinasi Mata-Tangan*. Bandung: Lubuk Agung.
29. Wilkinson, J. M., Treas, L. S., Barnett, K. L., & Smith, M. H. 2016. *Fundamentals of Nursing: Theory, Concept, and Application* (3rd ed., Vol. 1). Philadelphia: F.A. Davis.