

PERAN KESEHATAN FISIK TERHADAP TINGKAT GANGGUAN TIDUR PADA DEWASA: STUDI IFLS-5

Syahda Raihana Prayitno¹, Lavenda Geshica²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: [1syahda191816@mail.ugm.ac.id](mailto:¹syahda191816@mail.ugm.ac.id), [2lavendageshica@ugm.ac.id](mailto:²lavendageshica@ugm.ac.id)

Abstrak: Gangguan tidur merupakan gangguan yang sering dialami oleh dewasa, dapat berdampak sangat buruk, serta dapat menjadi penyebab gangguan-gangguan lainnya. Sekitar 50-70 juta orang mengalami gangguan tidur, serta 9-15% orang dewasa menderita gangguan tidur dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran kesehatan fisik terhadap tingkat gangguan tidur pada dewasa. Penelitian ini menggunakan 8.999 partisipan berusia 19-65 tahun yang diperoleh dari Indonesian Family Life Survey (IFLS) 5. Tingkat gangguan tidur diukur dengan PROMIS, serta kesehatan fisik diukur dengan skala ADLs dan IADLs. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa kesehatan fisik signifikan $F(1,8997) = 123, p < 0,001$ dan memiliki peran sebesar 1,37% ($R^2 = 0,137$). Kesehatan fisik secara signifikan berperan dalam tingkat gangguan tidur pada dewasa. Akan tetapi, kesehatan fisik berperan secara negatif terhadap tingkat gangguan tidur.

Kata kunci: *Gangguan Tidur, Kesehatan Fisik, IFLS, Dewasa*

Abstract: Sleep disturbances are disorders that often experienced by adults, can have very bad impacts, and cause other disorders. Around 50–70 million people experience sleep disturbances, and 9–15% of adults suffer from sleep disturbance that affect their daily activities. This study aims to look at the role of physical health on the level of sleep disturbances in adults. The study used 8.999 participants at 19–65 years old, obtained from the Indonesian Family Life Survey (IFLS) 5. The level of sleep disturbance was measured by the PROMIS, physical health was measured by the ADLs and IADLs scales. The results of linear regression analysis show that physical health are significant $F(1,8997) = 123, p < 0,001$ and have a role of 1,37% ($R^2 = 0,137$). Physical health play a significant role in the level of sleep disturbance in adults. However, physical health plays a negative role in sleep disturbance.

Keywords: *Sleep Disturbance, Physical Health, IFLS, Adult*