

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR DAN
STRES PADA USIA DEWASA MUDA DI ASIA TENGGARA:
*NARRATIVE REVIEW***

Indri Wulandari¹, Denny Agustiningsih², Supriyati³

¹Program Sarjana Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat, dan
Keperawatan Universitas Gadjah Mada

³Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan, dan Kedokteran Sosial Fakultas
Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia dewasa muda merupakan kelompok usia yang sangat aktif secara fisik namun juga rentan mengalami gangguan tidur dan stres, terutama akibat tekanan stres akademik, sosial, dan pekerjaan. Ketidakseimbangan dalam gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis dan menurunnya kualitas tidur. Aktivitas fisik diyakini memiliki potensi besar sebagai intervensi sederhana untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik dalam fase transisi menuju kedewasaan ini.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur dan stres pada individu usia dewasa muda

Metode: Studi ini menggunakan pendekatan *narrative review* dengan menelaah artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2020–2025) dari database PubMed dan Scopus. Artikel yang dipilih merupakan studi asli (*original research*) yang menggunakan populasi usia 18–26 tahun di kawasan Asia Tenggara. Seleksi dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, dengan fokus pada variabel aktivitas fisik, kualitas tidur, dan stres. Data dianalisis dan disintesis secara kualitatif untuk menggambarkan pola hubungan antarkomponen.

Hasil: Hasil sintesis menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara konsisten berkaitan dengan peningkatan kualitas tidur dan penurunan gejala stres. Individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki durasi tidur yang lebih panjang, waktu onset tidur yang lebih singkat, serta skor stres yang lebih rendah. Aktivitas fisik juga terbukti berperan dalam menyeimbangkan hormon stres dan meningkatkan ketahanan mental (*resilience*) pada dewasa muda.

Kesimpulan: Aktivitas fisik memiliki peran penting sebagai strategi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan stres pada usia dewasa muda. Temuan ini mendukung pentingnya promosi gaya hidup aktif sebagai bagian dari program preventif kesehatan mental dan fisik pada populasi produktif awal.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Stres, Dewasa Muda

A NARRATIVE REVIEW OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP AND STRESS AMONG YOUNG ADULTS IN SOUTHEAST ASIA

Indri Wulandari¹, Denny Agustiningsih², Supriyati³

¹Undergraduate Program Faculty of Medicine, Public Health and Nursing Gadjah Mada University

²Departement of Physiology, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University

³Departement of Health Behavior, Environment, and Social Medicine Faculty of Medicine, Public Health and Nursing Gadjah Mada University

ABSTRACT

Background: Young adulthood is a dynamic developmental stage marked by high levels of physical activity, yet it also a period prone to sleep disturbances and elevated stress levels. These issues often stem from academic, social, and work-related pressures. Lifestyle imbalance, particularly physical inactivity, have been associated with increased psychological distress and reduced sleep quality. Physical activity is considered a promising, low-cost intervention to help maintain both mental and physical well-being during this critical life transition.

Objective: This study aims to explore the relationship between physical activity, sleep quality, and stress among young adults.

Methods: A narrative review approach was adopted, focusing on peer-reviewed articles published between 2020 and 2025 retrieved from the PubMed and Scopus databases. Selected articles were original research studies involving participants aged 18 to 26 years from Southeast Asia. Inclusion and exclusion criteria were applied to ensure relevance to the variables of interest: physical activity, sleep quality, and stress. The findings were synthesized qualitatively to identify patterns and thematic links across studies.

Results: The synthesized findings indicated a consistent association between higher levels of physical activity and improvement in sleep quality and reductions in stress symptoms. Physically active individuals tended to have longer sleep duration, shorter sleep onset latency, and stress related hormones and enhancing psychological resilience among young adults.

Conclusion: Physical activity emerges as an effective non-pharmacological strategy for improving sleep quality and reducing stress in young adults. These finding underscore the importance of promoting active lifestyle as a preventive measure for enhancing both mental and physical health in this age group.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Stress, Young Adults