

ABSTRAK



SKRIPSI, FEBRUARI 2020

Siti Noor Rissya Herlina

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PENINGKATAN STABILISASI DINAMIS SETELAH PROGRAM PEMULIHAN ANKLE KRONIS PADA KASUS *SPRAIN ANKLE* PADA ATLET

Terdiri dari VI Bab, 47 Halaman, 11 Tabel, 6 Gambar, 2 Skema, 7 Lampiran

Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle* pada *atlet* yang berusia 14-18 tahun. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimental berupa studi korelasi untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan pemulihan stabilisasi *ankle*. Total sampel sebanyak 18 orang atlet SKO Ragunan usia 14-18 tahun yang merupakan atlet pembinaan sentra dan SKO, Jakarta. Alat ukur yang digunakan adalah ASBQ *Athlet Sleep Behavior Questionnaire* untuk kualitas tidur dan SEBT *Star Excursion Balance Test* untuk mengukur stabilisasi dinamis pada *ankle*. **Hasil:** Uji korelasi dengan *Pearson Product Moment* didapatkan nilai signifikansi $p = 0,663$ ($p > 0,05$) dengan $r = 0,110$. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan peningkatan stabilisasi dinamis setelah program pemulihan *ankle* kronis pada kasus *sprain ankle* pada atlet.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Stabilisasi, ASBQ, SEBT.

ABSTRACT



UNDERGRADUATE THESIS, February 2020

Siti Noor Rissya Herlina

Undergraduate Programme of Physiotherapy

Faculty of Physiotherapy

Esa Unggul University

RELATIONSHIP BED QUALITY WITH IMPROVEMENT OF DYNAMIC STABILIZATION AFTER THE CHRONIC ANKLE RECOVERY PROGRAM IN THE ANKLE SPRAIN CASE ON ATHLETES

Consist of VI Chapters, 47 Pages, 11 Tables, 6 Images, 2 Schemes, 7 Appendixs

Objective: To determine the relationship of sleep quality with increased dynamic stabilization after a chronic ankle recovery program in cases of ankle sprain in athletes aged 14-18 years **Method:** This study is a non-experimental study in the form of a correlation study to analyze the relationship between sleep quality and the recovery of ankle stabilization. The total sample of 18 SKO Ragunan athletes aged 14-18 years who are training centers and SKO athletes, Jakarta. The measuring instrument used is the ASBQ Athlet Sleep Behavior Questionnaire for sleep quality and the SEBT Star Excursion Balance Test to measure dynamic stabilization of the ankle. **Results:** Correlation test with Pearson Product Moment obtained significance value $p = 0.663$ ($p > 0.05$) with $r = 0.110$. **Conclusion:** There is no relationship between sleep quality with an increase in dynamic stabilization after a chronic ankle recovery program in cases of ankle sprain in athletes.

Keywords: Sleep Quality, Stabilization, ASBQ, SEBT.