

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
ANGKATAN 2018**



Skripsi

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh

ULFA SYUKRINA

NIM: 1510312034

Pembimbing

- 1. Dr. dr. Afriwardi, SH, Sp. KO, MA**
- 2. dr. Syamel Muhammad, Sp. OG (K-Onk)**

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2018

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE QUALITY OF SLEEP AND BODY MASS INDEX IN STUDENTS OF THE ANDALAS UNIVERSITY MEDICAL SCHOOL CLASS OF 2018

**By
Ulfa Syukrina**

BMI above normal is a disorder characterized by excessive accumulation of body fat tissue and a global health problem experienced throughout the world. Increased BMI is generally caused by an unhealthy lifestyle, where one cannot regulate his diet and physical activities. Various mechanisms play a role in increasing BMI including poor sleep quality. Poor sleep quality will induce hormonal changes in the body, namely the hormones ghrelin and leptin which will affect appetite. The imbalance of leptin and ghrelin hormones will increase BMI, causing obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and body mass index in students of the andalas university medical school class of 2018.

The study was conducted with a cross sectional approach with a simple random sampling technique in students of the andalas university medical school class of 2018 who met the inclusion and exclusion criteria. The sample is 71 people. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and BMI was assessed by measuring height with microtoise and weight with tread scales. Data is processed by Fisher statistical test using a computer program.

Univariate analysis showed obtained from 71 respondents found 48 respondents (67.61%) poor sleep quality and 23 respondents (32.39%) good sleep quality. A total of 43 respondents (60.56%) had normal BMI and 28 respondents (39.44%) had excess BMI. Bivariate analysis were found to have a relationship between the quality of sleep and BMI in Unand FK 2018 students where $p = 0,000$ ($p < 0.05$).

Keywords: Quality of sleep, body mass index

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS ANGKATAN 2018

Oleh
Ulfa Syukrina

IMT diatas normal merupakan suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan dan menjadi masalah kesehatan global yang dialami di seluruh dunia. Peningkatan IMT pada umumnya disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, dimana seseorang tidak bisa mengatur pola makan dan aktifitas fisiknya. Berbagai mekanisme turut berperan dalam peningkatan IMT termasuk kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk akan menginduksi perubahan hormonal dalam tubuh yaitu hormon ghrelin dan leptin yang akan mempengaruhi nafsu makan. Ketidakseimbangan hormon leptin dan ghrelin akan meningkatkan IMT sehingga menyebabkan obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa FK Unand angkatan 2018.

Penelitian dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* pada mahasiswa FK Unand angkatan 2018 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel berjumlah 71 orang. Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan IMT dinilai dengan mengukur tinggi badan dengan mikrotoise dan berat badan dengan timbangan injak. Data diolah dengan uji statistik *Fisher* menggunakan program komputer.

Hasil univariat didapatkan dari 71 responden didapatkan 48 responden (67,61%) kualitas tidur buruk dan 23 responden (32,39%) kualitas tidur baik. Sebanyak 43 responden (60,56%) IMTnya normal dan 28 responden (39,44%) IMT nya berlebih.. Hasil bivariat didapatkan terdapat hubungan anatara kualitas tidur dengan IMT pada mahasiswa FK Unand angkatan 2018 dimana didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

Kata kunci : kualitas tidur, indeks massa tubuh