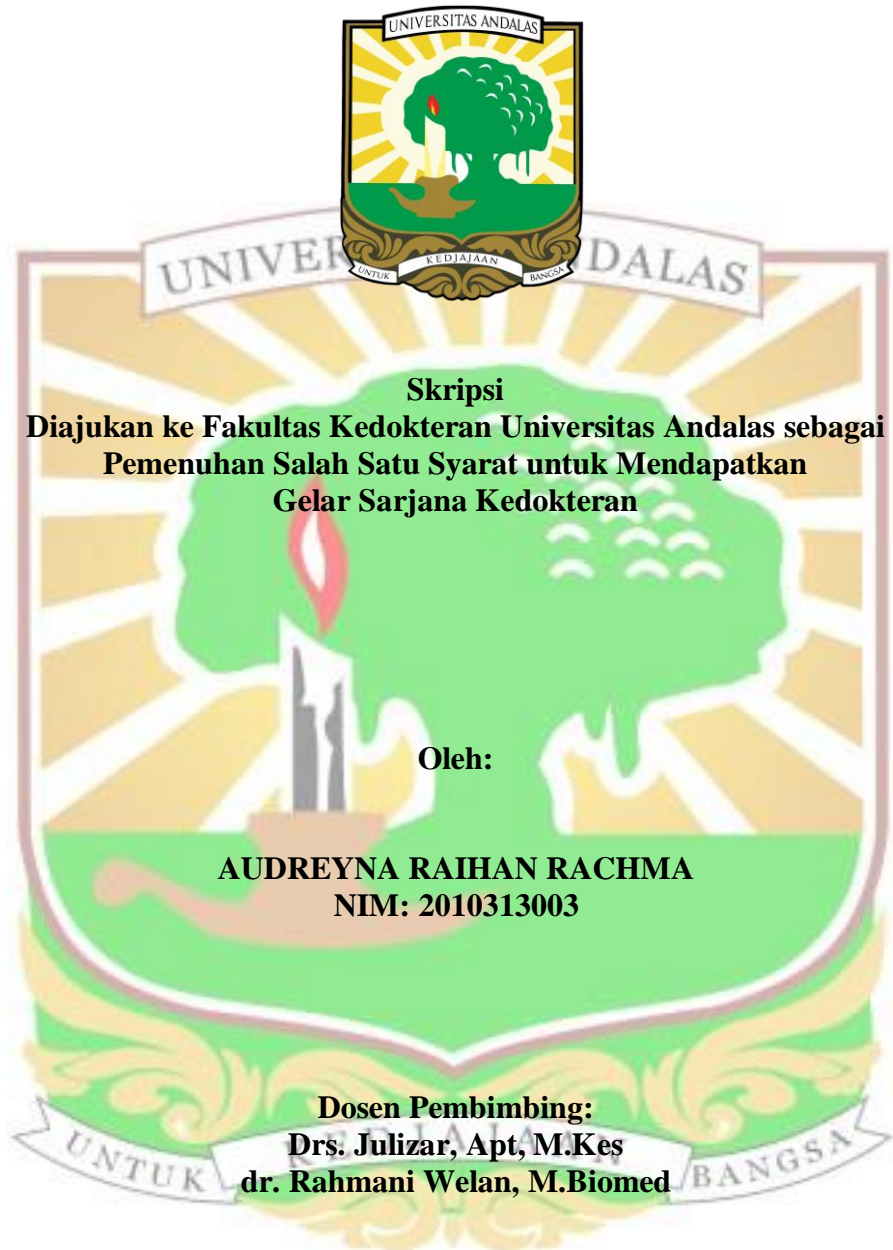


**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI
BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA
REMAJA SMA ADABIAH KOTA PADANG**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2023**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND NUTRITIONAL STATUS BASED ON BODY MASS INDEX IN ADOLESCENTS AT ADABIAH HIGH SCHOOL IN PADANG CITY

By

Audreyna Raihan Rachma, Julizar, Rahmani Welan, Yaslinda Yaunin, Ulya Uti Fasrini, Elmatris

Overnutrition is currently a problem among adolescents in Indonesia. Several factors can influence the occurrence of overnutrition including sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and nutritional status based on body mass index in adolescents at Adabiah High School in Padang City.

The study was conducted with a cross sectional design using a proportionate stratified random sampling technique on 121 respondents using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and body mass index measurements. Data were analyzed using the Chi-Square test.

The results showed that 30.4% of respondents who experienced poor sleep quality were overweight and only 11.9% of respondents who had good sleep quality were overweight. The results of the Chi-Square test showed that there was a relationship between sleep quality and BMI in adolescents at Adabiah High School in Padang City with a p-value of 0.041 ($P < 0.05$). Poor sleep quality can lead to an increase in BMI as it can affect hormones related to appetite and metabolism, shape unhealthy eating patterns, and reduce physical activity.

The conclusions of this study are that there was a relationship between sleep quality and nutritional status based on BMI in adolescents at Adabiah High School in Padang City.

Keywords: *Adolescents, Sleep quality, Body Mass Index*



ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA SMA ADABIAH KOTA PADANG

Oleh

**Audreyna Raihan Rachma, Julizar, Rahmani Welan, Yaslinda Yaunin, Ulya
Uti Fasrini, Elmatris**

Gizi lebih saat ini menjadi masalah pada remaja di Indonesia. Beberapa faktor dapat memengaruhi terjadinya gizi lebih termasuk kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang.

Penelitian dilakukan dengan desain *cross sectional* menggunakan teknik pengambilan sampel *proporsionate stratified random sampling* pada 121 responden menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan melakukan pengukuran indeks massa tubuh. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian didapatkan 30,4% responden yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki gizi lebih dan hanya 11,9% responden yang memiliki kualitas tidur baik mengalami gizi lebih. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan IMT pada remaja SMA Adabiah Kota Padang dengan *p-value* 0,041 ($P < 0,05$). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan IMT karena dapat memengaruhi hormon terkait nafsu makan dan metabolisme, membentuk pola makan yang tidak sehat, serta mengurangi aktivitas fisik.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan IMT pada remaja SMA Adabiah Kota Padang.

Kata kunci: Remaja, Kualitas tidur, Indeks Massa Tubuh

