

**SKRIPSI**

**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN DURASI TIDUR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK**

**Penelitian Keperawatan Dasar**



Ns. Esthika Ariany Maisa, M.Kep  
NIP.19870927 201903 2 007

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2021**

**SKRIPSI**

***LITERATUR REVIEW* : HUBUNGAN DURASI TIDUR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK**



**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2021**

**SKRIPSI**  
**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN DURASI TIDUR**  
**DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK**

**Penelitian Keperawatan Dasar**



**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS ANDALAS**  
**2021**



**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN DURASI TIDUR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK**

Nama : Kenanga Rahmadhani  
BP : 1911316044

Skripsi ini telah disetujui  
Tanggal, 19 Januari 2021

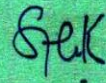
Oleh:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping




Dr. dr. Susmiati, M.Biomed  
NIP.19720519 200312 2 001



Ns. Esthika Ariany Maisa, M.Kep  
NIP.19870927 201903 2 007

Mengetahui:  
Ketua Prodi S1 Keperawatan  
Fakultas Keperawatan  
Universitas Andalas



  
Emil Huriyani, S.Kp, MN  
NIP.19780817 200112 2 001



**PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI**



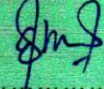


**LITERATUR REVIEW : HUBUNGAN DURASI TIDUR  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK**

Nama : Kenanga Rahmadhani

BP : 1911316044

Skripsi ini telah diuji dan nilai oleh panitia penguji pada Fakultas  
Keperawatan Universitas Andalas pada tanggal 19 Januari 2021

Tim Penguji,

1. Ketua : Dr. dr. Susmiati, M.Biomed (.....)
2. Anggota : Ns. Esthika Ariany Maisa, M.Kep (.....)
3. Anggota : Emil Huriani, S.Kp, MN (.....)
4. Anggota : Ns. Zifriyanthi Minanda Putri, M.Kep (.....)
5. Anggota : Ns. Yuanita Ananda, M.Kep (.....)

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JANUARI, 2021**

**Nama : Kenanga Rahmadhani  
No BP : 1911316044**

**HUBUNGAN DURASI TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK**

**ABSTRAK**

Prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia dan telah menjadi epidemik global. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energy (energy intake) dengan energy yang digunakan (energy expenditure) dalam waktu yang lama dan dapat kita lihat dari nilai indeks massa tubuh. Penyebab obesitas yaitu genetik, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang buruk, gangguan kesehatan, dan durasi tidur. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan antara durasi tidur dengan obesitas pada anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*. Peneliti menggunakan tiga data base yaitu *Pubmed*, *Google Scholar*, *ScienceDirect* dengan rentang tahun 2010-2020. Artikel di cari dengan menggunakan kata kunci yang sudah ditentukan peneliti dan kemudian artikel diekstraksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan pedoman PRISMA. Sehingga ditemukan 6 artikel untuk dianalisis. Penelitian difokuskan pada anak dengan usia 3-15 tahun dengan metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Hasil *literature review* dapat disimpulkan bahwa obesitas lebih tinggi pada anak usia 12-15 tahun dengan jumlah anak laki-laki lebih banyak mengalami obesitas dibandingkan anak perempuan..Gambaran durasi tidur pada anak menunjukkan bahwa anak usia 3-6 tahun memiliki rata-rata durasi tidur kurang dari 10 jam lebih pendek dari yang dianjurkan yaitu 10-13 jam, pada anak usia 6-15 tahun rata-rata durasi tidur anak kurang dari 8,5 jam dari yang dianjurkan 10-11jam oleh *National Sleep Foundation* tahun 2015. Didapatkan hubungan antara durasi tidur dengan obesitas pada anak. Menginformasikan kepada orang tua agar dapat mengatur jadwal tidur anak, agar anak dapat tidur cukup untuk mengurangi resiko kejadian obesitas.

**Kata Kunci : Anak, Durasi Tidur, Obesitas  
Daftar Pustaka : 42 (2007-2020)**



**NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
JANUARY, 2021**

**Name : Kenanga Rahmadhani  
BP No : 1911316044**

**SLEEP DURATION RELATIONSHIP WITH OBESITY EVENTS IN  
CHILDREN**

**ABSTRACT**

*The prevalence of obesity continues to increase worldwide and has become a global epidemic. Obesity occurs due to an imbalance of energy intake with energy used (energy expenditure) for a long time and we can see it from the body mass index value. The causes of obesity are genetic, lack of physical activity, poor diet, health problems, and sleep duration. The aim of this study was to see the relationship between sleep duration and obesity in children. The method used in this study is a literature review. Researchers used three data bases, namely Pubmed, Google Scholar, ScienceDirect with a range of 2010-2020. Articles were searched using keywords that had been determined by the researcher and then the articles were extracted based on inclusion and exclusion criteria using PRISMA guidelines. So that found 6 articles to be analyzed. This study focused on children aged 3-15 years with the research method used was cross sectional. The results of the literature review can be concluded that obesity is higher in children aged 12-15 years with the number of boys being obese more than girls. The description of sleep duration in children shows that children aged 3-6 years have an average duration of less sleep. than 10 hours shorter than the recommended 10-13 hours, in children aged 6-15 years the average sleep duration of children is less than 8.5 hours than the recommended 10-11 hours by the National Sleep Foundation in 2015. There was a correlation between the duration sleep with obesity in children. Informing parents to be able to set a child's sleep schedule, so that children can sleep enough to reduce the risk of obesity*

**Keywords: Children, Obesity, Sleep Duration  
Bibliography: 42 (2007-2020)**