

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi S1 Keperawatan

Skripsi, 26 Juli 2022

Debi Isnanda Putri

010118A032

Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas terjadi bukan dalam waktu yang singkat. Hal ini terjadi karena pola makan yang tidak sehat, pola tidur yang tidak sehat, stres berlebihan, gaya hidup yang buruk, dan kurang berolah raga yang dilakukan selama bertahun-tahun lamanya.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pola tidur dengan obesitas pada remaja

Metode : desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan Cross sectional. Populasi keseluruhan berjumlah 276 remaja dan sampel sebanyak 164 responden pengambilan sampel menggunakan rumus slovin. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur pola tidur dan pengukuran IMT untuk mengukur obesitas pada remaja. Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji korelasi chi square.

Hasil : Hasil uji univariat menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 90 responden (54,9%) memiliki pola tidur baik dan terdapat sebanyak 101 responden (61,6%) tidak mengalami obesitas. Dari hasil uji chi square menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan obesitas pada remaja di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

Saran : Remaja diharapkan memiliki pola tidur yang baik dan teratur untuk mengurangi resiko kejadian obesitas, dengan adanya pola tidur baik akan berakibat positif bagi kelancaran aktivitas pada siang hari yang cenderung tidak merasakan kantuk yang begitu berat jika tidur malam telah terpenuhi.

Kata Kunci : Pola Tidur, Obesitas, Remaja

Ngudi Waluyo University

Faculty of Health

Final Project, July 2022

Debi Isnanda Putri

010118A032

The Relationship Between Sleep Patterns And The Incidence Of Obesity In Adolescents In The Urban Village Of Bandarjo, Ungaran Barst Sub-District, Semarang District

ABSTRACT

Background : obesity do not occur in a short time. This happens because of unhealthy sleep patterns, excessive stress, poor lifestyle, and lack of exercise that is done for years.

Purpose : the study aims to determine the relationship between sleep patterns and obesity in adolescents

Methods: the research design is descriptive correlational with a cross sectional approach. Population is 276 adolescents and the sample is 164 respondents. Sampling using the slovin formula. Collectors used the PSQI questionnaire to measure sleep patterns and BMI measurements to measure obesity in adolescents. Statistical test used the chi square correlation test.

Results : the result of the univariate test showed that there were 90 respondents (54,9%) had good sleep and there were 101 respondents (61,6%) who were not obese. The result of the bivariate test showed a p-value of 0,000 ($\alpha=0,05$), so it can be concluded that there is a significant relationship between sleep patterns and the incidence of obesity in adolescents in the urban village of Bandarjo, Ungaran barat sub-district, Semarang district

Suggestion : adolescents are expected to have good and regular sleep patterns to reduce the risk of obesity, as well as having a good sleep pattern will also have a positive impact on smooth activities during the day which tend not to feel sleepy so heavy if a night's sleep has been fulfilled.

Keywords : sleep patterns, obesity, adolescent