



**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI  
KELURAHAN BANDARJO KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN  
SEMARANG**

PROPOSAL PENELITIAN

Oleh:

Debi Isnanda Putri

010118A032

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2021**



**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI  
KELURAHAN BANDARJO KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh:

NAMA : DEBI ISNANIDA PUTRI

NIM : 010118A032

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2021**

**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 Isnanida 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



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul  
**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS  
PADA REMAJA DI KELURAHAN BANDARJO KECAMATAN  
UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh :  
**DEBI ISNANIDA PUTRI**  
**010118A032**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

**Hari** : Senin

**Tanggal** : 5 Desember 2022

**Tim Penguji :**  
**Ketua/Pembimbing Utama**

Ns. Mona Saparwati, M.Kep  
NIDN : 0628127901

**Anggota / Penguji 1**

Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0614087402

**Anggota / Penguji 2**

Puji Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes (Epid)  
NIDN. 0022038101

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Debi Isnanida Putri  
Nomor Induk Mahasiswa : 010118A032  
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KELURAHAN BANDARJO KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan secara tertulis kecuali dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dalam penyebutan pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa cabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Mei 2022

( Debi Isnanida Putri

NIM. 010118A032



## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Debi Isnanida Putri  
Nim : 010118A032  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Tempat, Tanggal lahir: Kab. Semarang, 25 November 2000  
Alamat : Jl. Semeru Barat V Rt 05/Rw 08 Sewakul Kel. Bandarjo Kec.  
Ungaran Barat Kab. Semarang Jawa Tengah

### **Riwayat Pendidikan :**

1. TK : TK Islam Tarbiyatul Banin
2. SDN : SD N Bandarjo 02
3. SMP : SMP N 6 Ungaran Satu Atap
4. SMK : SMK Kesehatan Darussalam
5. Universitas : Universitas Ngudi Waluyo

### **Data Orang Tua :**

Nama Ayah : Adita Irawan  
Nama Ibu : Listari Tugiraswi  
Pekerjaan : Swasta  
Alamat : Jl. Semeru Barat V Rt 05/Rw 08 Sewakul Kel. Bandarjo Kec.  
Ungaran Barat Kab. Semarang Jawa Tengah



## KATA PENGANTAR



Assalamua'likum Wr Wb.

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang**”. Keberhasilan ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan yang berbahagia ini perkenankan penulis menghantarkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan fakultas kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kep selaku ketua prodi Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan motivasi, dukungan serta arahan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orangtua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat, dan materi.
6. Semua keluarga tercinta yang telah banyak memberikan doa, materi, semangat dan motivasi.
7. Semua sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberikan semangat, kritik, saran, bantuan dan dukungan selama ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Amin. Wassalamualikum Wr Wb.

Semarang, 26 Juli 2022

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kejadian Obesitas Pada Remaja .....	10
B. Pola Tidur.....	22
C. Hubungan Pola tidur dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kelurahan bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang .....	33
D. Kerangka Teori .....	37
E. Kerangka Konsep .....	38

## BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional .....	42
F. Pengumpulan Data.....	43
G. Langkah Atau Prosedur Pengambilan Data.....	46
H. Etika Penelitian .....	48
I. Pengolahan Data.....	49
J. Analisa Data .....	52

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian .....	56
C. Pembahasan.....	58
D. Batasan Peneliti.....	65

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori .....	37
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Perhitungan IMT .....	21
Tabel 2. 2	Cara Penilaian Kuisisioner PSQI .....	32
Tabel 3. 1	Definisi Operasional .....	42
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja Yang Menjadi Responden ....	55
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Usia Remaja Yang Menjadi Responden .....	55
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Pola Tidur Remaja Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang .....	56
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Obesitas Remaja Kelurahan Bandarjo Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang .....	56
Tabel 4. 5`	Hubungan Pola Tidur dengan Obesitas Pada Remaja Di Kecamatan Bandarjo Ungaran Barat Kabupaten Semarang .....	57

