

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN IMT PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG ANGKATAN
2015, 2016, 2017**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Oleh :
YULIA ROSA
NIM: 702015057

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN IMT PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PALEMBANG ANGGKATAN
2015, 2016, 2017**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Yulia Rosa

NIM 702015057

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

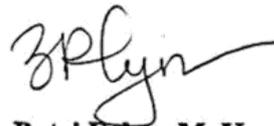
Pada Tanggal 31 Januari 2019

Menyetujui :



dr. Sheila Yonaka, M. Kes

Pembimbing Pertama



drg. Putri Erlyn, M. Kes

Pembimbing Kedua

**Dekan
Fakultas Kedokteran**



dr. Yanti Rosita, M.Kes

NBM/NIDN. 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Karya Tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, 10 Januari 2019

Yang membuat pernyataan



(Yulia Rosa)

NIM. 70 2015 057

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: “Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017 Periode Juli 2018 – Januari 2019” Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya :

Nama : Yulia Rosa
NIM : 702015057
Program Studi : Pendidikan Kedokteran Umum
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan kepada FK-UMP, Pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 10 Januari 2019

Karya Saya setuju,


NIM 702015057

ABSTRAK

Nama : Yulia Rosa
Program Studi : Kedokteran
Judul : Hubungan Pola Tidur dengan IMT pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017

Indeks Massa Tubuh merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Menurut WHO hampir kelebihan berat badan dan obesitas meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pola tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi IMT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur baik secara kualitas maupun kuantitas dengan imt pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang angkatan 2015, 2016, 2017. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 160 orang. Data didapatkan melalui kuisioner yang dibagikan dan dilakukan pengukuran indeks massa tubuh. Data kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*, secara kualitas didapatkan p value $>0,05$ yaitu $p=0,155$ yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017. Sedangkan secara kuantitas p value $>0,05$ yaitu $p=0,367$ yang artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kuantitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh.

Kata kunci : imt, indeks massa tubuh, pola tidur

ABSTRACT

Name : Yulia Rosa

Study Program : Faculty of Medicine

Title : Relation of Sleep Patterns in Quality and Quantity with BMI in Students of Faculty of Medicine Muhammadiyah University of Palembang Class 2015, 2016, 2017

The Body Mass Index is a simple method for the nutritional status of adults, which is associated with lack of weight and excess of weight. According to WHO, almost gaining weight and obesity tripled since 1975. Sleep patterns are one of the factors that can affect BMI. This research to determine the relationship of sleep patterns in quality and quantity with bmi in students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Palembang, class of 2015, 2016, 2017. This type of research is observational analytic with Cross Sectional design. This research was conducted at the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang. Sampling was carried out using the Stratified Random Sampling technique with sample of 160 people. Data was obtained through questionnaires distributed and body mass index measurements were carried out. Data were analyzed by univariate and bivariate. By using the Chi-Square statistical test, the quality obtained p value > 0.05 which is $p = 0.155$ which means that there is no significant relationship between sleep quality and body mass index in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang Force 2015, 2016, 2017 While in quantity p value > 0.05 which is $p = 0.367$, which means that there is no significant relationship between the quantity of sleep and body mass index in students of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Palembang Force 2015, 2016, 2017. This shows there is no relationship between sleep patterns with body mass index.

Keywords : *bmi, body mass index, sleep patterns*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Hubungan Pola Tidur dengan IMT pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Dalam hal penyelesaian penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Dekan dan seluruh Staff Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
2. dr. Sheilla Yonaka, M.Kes selaku Pembimbing 1
3. drg. Putri Erlyn, M. Kes selaku Pembimbing II
4. dr. Ratika Febrian, M. Biomed selaku Penguji
5. Orangtua dan keluarga yang selalu memberikan segala dukungan kepada saya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan kepada semua orang yang telah mendukung penelitian dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT.

Palembang, 10 Januari 2019

Yulia Rosa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGALIHAN HAK PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Kegiatan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Indeks Massa Tubuh	8
2.1.1. Definisi IMT	8
2.1.2. Cara Mengukur IMT	9
2.1.3. Klasifikasi IMT	9
2.1.4. Penurunan IMT atau IMT Rendah	10
2.1.5. Peningkatan IMT atau IMT Lebih	10
2.1.6. Faktor yang Mempengaruhi IMT	12
2.1.7. Prevalensi Berdasarkan IMT	20
2.2 Pengaturan Makan.....	21
2.2.1. Pengaturan Asupan Makan	21
2.2.2. Masukkan Regulatorik ke Nukleus dalam pemeliharaan jangka panjang Keseimbangan Energi: Leptin dan Insulin	22
2.2.3. Perilaku Jangka Pendek: <i>Ghrelin</i> dan PYY	23
2.3. Tidur.....	23
2.3.1. Definisi	23
2.3.2. Siklus Bangun Tidur	24
2.3.3. Tidur Gelombang Lambat	25
2.3.4. Tidur REM	26
2.3.5. Fisiologi Tidur.....	26
2.3.6. Pola EEG Selama Tidur	27
2.4. Pola Tidur.....	29
2.4.1. Definisi	29
2.4.2. Kualitas Tidur	29
2.4.3. Kuantitas Tidur	30

2.4.4. Faktor yang Mempengaruhi Tidur	30
2.5.PSQI.....	32
2.5.1. Definisi.....	32
2.6. Hubungan Pola Tidur Tidur dengan IMT	32
2.7. Kerangka Teori.....	35
2.8. Hipotesis.....	36

BAB III METODE PELAKSANAAN

3.1. Jenis Penelitian	37
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
3.2.1 Waktu Penelitian	37
3.2.2 Tempat Penelitian.....	37
3.3. Populasi dan Subjek Penelitian.....	37
3.3.1. Populasi Penelitian	37
3.3.2. Sampel dan Besar Sampel.....	38
3.3.3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	39
3.3.4.Cara Pengambilan Sampel	39
3.4. Variabel penelitian.....	40
3.4.1. Variabel Independent	40
3.4.2. Variabel Dependent.....	40
3.5. Definisi Operasional.....	40
3.6. Cara Kerja dan Pengumpulan Data	41
3.7. Metode dan Teknik Analisis Data	42
3.7.1. Cara Pengolahan	42
3.7.2. Analisis Data.....	42
3.8. Alur Penelitian	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	58
----------------------	-----------

BIODATA RINGKAS ATAU RIWAYAT HIDUP	81
---	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1. Keaslian Penelitian.....	7
2.1. Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan IMT	9
2.2. Klasifikasi Berat Badan Berdasarkan IMT	10
2.3. Perbandingan Tidur Gelombang Lambat dan Paradoksal.....	28
3.1. Definisi Operasional.....	40
4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Angkatan 2015, 2016, 2017.....	44
4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Kuantitas Tidur Pada Angkatan 2015, 2016, 2017	45
4.3. Distribusi Responden Berdasarkan IMT Pada Angkatan 2015, 2016, 2017...46	
4.4. Hubungan Kualitas Tidur dengan IMT.....	47
4.5. Hubungan Kuantitas Tidur dengan IMT.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	58
Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	59
Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) dalam Bahasa Inggris.....	63
Dokumentasi Pada Saat Penelitian.....	64
Data Hasil Penelitian.....	66
Hasil Analisis Data.....	73
Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian	78
Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	79
Kartu Aktivitas Bimbingan Skripsi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Depkes, 2011). *Body Mass Index* (BMI) merupakan teknik untuk menghitung index berat badan, sehingga dapat diketahui kategori tubuh kita apakah tergolong kurus, normal, obesitas atau kegemukan (Alhamda & Syukra, 2015).

Untuk menentukan berat badan normal, terdapat kategori yang membaginya dimana apabila IMT kurang dari 18,5 maka termasuk kategori *underweight*, 18,5 - 24,9 termasuk kategori normal, ≥ 25 termasuk *overweight* berat badan lebih, dan apabila IMT lebih dari sama dengan 30 termasuk kategori obesitas (WHO, 2017).

Status gizi pada kelompok dewasa di atas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus juga masih cukup tinggi. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Berdasarkan karakteristik masalah obesitas cenderung lebih tinggi pada penduduk yang tinggal di perkotaan, berpendidikan lebih tinggi dan pada kelompok status ekonomi yang tertinggi pula (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Menurut WHO hampir kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975, pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa mengalami kelebihan berat badan. Usia 18 tahun ke atas sebanyak 39% mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. Anak di bawah usia 5 tahun sebanyak 41 juta mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5- 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2016).

Sedangkan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia pada tahun 2010 persentase status gizi penduduk dewasa di Indonesia menurut

kategori IMT dimana pada laki – laki didapatkan dalam kategori kurus sebanyak 12, 9, normal sebesar 70, 9, berat badan lebih adalah 8, 5 dan obesitas sebanyak 7, 8 dari seluruh total penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 18 tahun. Namun, pada perempuan didapatkan untuk kategori kurus sebanyak 12, 3, normal sebanyak 60, 8, berat badan lebih sebanyak 11, 4 dan obesitas sebanyak 15, 5 dari total seluruh penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 18 tahun. Di Sumatera Selatan pada laki- laki didapatkan 16,2 kategori kurus, 70,0 kategori normal, 6,8 termasuk berat badan lebih dan 7,0 mengalami obesitas dari total penduduk Sumatera Selatan. Sedangkan pada perempuan 13,6 termasuk kategori kurus, 61,8 kategori normal, 11,7 berat badan lebih dan 12,9 kategori obesitas dari total penduduk Sumatera Selatan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi IMT seperti usia, jenis kelamin, genetik, pola makan, faktor lingkungan, aktifitas fisik, dan tidur (Prio, 2015). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur harus dibedakan dengan koma, yang merupakan keadaan bawah sadar saat orang tersebut tidak dapat dibangunkan (Guyton & Hall, 2011).

Sedangkan pola tidur adalah model, bentuk, atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur (kuantitas), serta kepuasan tidur (kualitas) (Depkes, 2008). Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2015). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Nilifda, 2016). Secara kuantitas kebutuhan tidur untuk dewasa adalah 7-9 jam per hari (Knutson, 2017). Secara kualitas, tidur harus dilakukan dengan nyenyak dan tanpa terinterupsi oleh gangguan-gangguan internal maupun

eksternal. Kebutuhan tidur yang tidak tercukupi secara kualitas dan kuantitas, dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, rasa ngantuk, serta penurunan produktivitas (Moorcroft, 2013). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi (Rasyid, Syafrita dan Sastri, 2017).

Orang yang tidur kurang dari 7 jam per hari memiliki resiko mendapatkan IMT yang lebih besar dari pada orang yang tidur lebih lama karena obesitas erat kaitannya dengan sekresi hormone *ghrelin* dan leptin yang terdapat dalam sirkulasi darah. Hormon *ghrelin* dan leptin merupakan hormon pencernaan yang memberikan sinyal ke hipotalamus untuk mengatur nafsu makan sebagai penyeimbang pengatur rasa lapar dan kenyang. *Ghrelin* dihasilkan oleh saluran pencernaan yang berperan untuk meningkatkan nafsu makan, sedangkan leptin bertanggung jawab untuk memberikan sinyal ke otak ketika kenyang. Ketika seseorang memiliki waktu tidur yang kurang akan meningkatkan kadar *ghrelin* dan menurunkan kadar leptin, yang artinya rasa lapar akan terus terangsang dan meningkat (Septiana & Irwanto, 2017).

Selain durasi tidur, karakteristik tidur, seperti kualitas dapat memengaruhi keseimbangan energi. *Rapid eye movement (REM) sleep* ditemukan berhubungan negatif dengan kelebihan berat badan yang berarti semakin sedikit durasi tidur REM akan meningkatkan berat badan. *Slow wave sleep (SWS)* juga ditemukan berbanding terbalik dengan IMT yang artinya semakin meningkatnya SWS IMT akan lebih rendah. Terdapat penelitian menyelidiki hubungan antar-individu antara kualitas tidur dan keseimbangan energi selama 2 hari di laboratorium penyelidikan yang termasuk ukuran tidur *polysomnographic*, tingkat kelaparan, dan penilaian perhitungan keseimbangan energi. Durasi tidur REM dan keseimbangan energi berkorelasi positif, sedangkan durasi SWS berbanding terbalik

dengan keseimbangan energi, yang artinya penurunan SWS akan meningkatkan rasa lapar. Penelitian menunjukkan seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan penurunan durasi tidur REM dan durasi tidur tahap 2 dan meningkatkan rasa lapar. Sebuah studi fragmentasi tidur eksperimental telah menunjukkan peran dalam kualitas tidur dalam mempengaruhi kelaparan dan hormon yang mengatur nafsu makan. Ketika partisipan terpapar pada kualitas tidur yang buruk melalui panggilan bangun yang berulang, kadar peptida seperti glukagon 1 (hormon yang diturunkan dari usus yang menandakan rasa kenyang) dan skor kenyang berkurang relatif dibandingkan dengan partisipan yang mempunyai kualitas tidur baik. Ditemukan juga pengurangan yang signifikan dalam durasi tahap 2 dan tidur REM dibandingkan dengan yang kualitas tidur baik (Biphenyls, 2015).

Penelitian mengenai hubungan antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh dalam besar sampel dewasa muda di Universitas Zagreb Krowasia menunjukkan terdapat hubungan dimana durasi tidur yang singkat dan kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan indeks massa tubuh (Kristicevic, Stefan dan Sporis, 2018). Di Amerika Serikat terdapat penelitian mengenai kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa di Amerika menunjukkan 51 persen memiliki kualitas tidur yang buruk dan termasuk kategori obesitas (Vargas, Flores dan Robles, 2014)

Penelitian yang dilakukan di Kanada menunjukkan setiap orang yang memiliki durasi tidur lebih cepat akan meningkatkan resiko obesitas. Terdapat variasi berat badan 0,7 kg setiap berkurang waktu tidur selama 1 jam (Filiatrault , 2014). Penelitian terhadap pengaruh kurang tidur dengan resiko obesitas didapatkan kurangnya durasi tidur akan meningkatkan resiko obesitas (Monica, 2013). Terdapat penelitian mengenai durasi dan kualitas tidur terhadap indeks massa tubuh pada individu dewasa di kota Yogyakarta menyatakan bahwa durasi tidur pendek dan kualitas tidur buruk berhubungan dengan indeks massa tubuh yang tinggi pada individu dewasa di Yogyakarta (Satwika, 2017).

Namun terdapat penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2010, 2011 dan 2012 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh (Ruth, 2014). Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan obesitas mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 menyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan IMT (Sinaga, 2015).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017, dikarenakan masih terdapat perbedaan hasil penelitian. Peneliti memilih mahasiswa fakultas kedokteran karena memiliki banyak aktivitas dan dituntut untuk bertanggung jawab terhadap profesi yang akan didapatkan nanti sehingga mahasiswa fakultas kedokteran beresiko memiliki waktu tidur dan kualitas tidur yang tidak cukup, dan memilih tiga angkatan agar dapat mengetahui pola dengan imt dari mahasiswa fakultas kedokteran di tiap angkatan.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017.

1.3.2. Tujuan Khusus:

1. Mengetahui pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017.
2. Mengetahui indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017.
3. Mengetahui hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2015, 2016, 2017.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis:

Bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dapat dijadikan sebagai kajian atau acuan untuk dilakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh.

1.4.2. Manfaat Praktisi:

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai motivasi bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang untuk memperbaiki pola tidur agar tercapainya indeks massa tubuh yang lebih baik.
- 2) Memberikan informasi bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang mengenai hubungan antara pola tidur dengan indeks massa tubuh.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Daftar Penelitian Sebelumnya

Judul	Peneliti	Metodologi	Hasil
Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011 dan 2012	Ruth, 2014	<i>Cross sectional</i> Jumlah sampel: 86 Variabel Bebas: Pola tidur Variabel terikat: Indeks Massa Tubuh	Berdasarkan uji <i>Chi-Square</i> didapatkan nilai > 0,05. Tidak ada hubungan antara pola tidur dengan Indeks Massa Tubuh dengan nilai p value > 0,05.
Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014	Yenni, Eka, dan Yanti, 2015	<i>Cross sectional</i> Jumlah sampel: 137 Variabel bebas: Kualitas tidur Variabel terikat: IMT	Berdasarkan uji <i>Chi-Square</i> didapatkan nilai > 0,05. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UR angkatan 2014.
Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur terhadap Indeks Massa Tubuh pada Individu Dewasa di Kota Yogyakarta	Satwika, 2017	<i>Studi Observasional</i> dengan metode <i>Cross Sectional</i> Jumlah sampe: 263 Variabel bebas: Durasi dan Kualitas Tidur Variabel terikat: IMT	Berdasarkan uji <i>Chi-Square</i> didapatkan nilai <0,05. Durasi tidur pendek dan kualitas tidur buruk berhubungan dengan indeks massa tubuh yang tinggi pada individu dewasa di Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramovitz, 2009 Dalam: Idapola, S, S, J. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Biokimia Darah: Trigliserida, Kolesterol, dan Glukosa Darah. Universitas Indonesia. Jakarta. 2009. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126760-S-5637-Hubungan%20indeks-HA.pdf>. Diakses 23 September 2018
- Alhamda & Syukra. 2015. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM). Yogyakarta: Deepublish
- Afrienny, R. C. 2015. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I Kelas Vii Dan Viii Di Smp Negeri 34 Medan Tahun 2014 (21). <https://jurnal.usu.ac.id/gkre/article/view/8585>. Diakses 23 September 2018
- Arifin, Augusta L., 2013, Panduan Terapi Diabetes Mellitus Tipe 2 Terkini, <http://repository.unpad.ac.id>. Diakses pada 23 September 2018.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010. Riset Kesehatan Dasar Riskesdas. 2010. Jakarta. [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36235491/Laporan_risk es](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/36235491/Laporan_risk_es) Diakses 22 september 2018
- Biphenyls, C. P. 2015. ‘HHS Public Access’, 91(2), pp. 165–171. doi: 10.1016/j.chemosphere.2012.12.037.Reactivity.
- Brasure M et al. Management of Insomnia Disorder. Rockville (MD). 2015. Agency for Healthcare Research and Quality (US). (AHRQ Comparative Effectiveness Review; Volume 159). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072504/>. Diakses 24 September 2018
- Departemen Kesehatan RI, 2008. Sulit Tidur saat Menopause Available from : [www.depkes.go.id index.php?option=articles&task=280](http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=280)
- Departemen Kesehatan R.I. 2011. Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa. Jakarta
- Dorland N. Kamus Saku Kedokteran Dorland. Edisi ke 28. Mahode AA, editor. Jakarta: EGC; 2011. hal 457-507
- Fenny & Supriatmo. 2015. Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia. Vol. 5(3) . <https://jurnal.ugm.ac.id/jpki/article/viewFile/25373/16243>. Diakses pada 7 Agustus 2018.
- Garaulet M, Et al. 2011. Short Sleep Duration is Associated with Increased Obesity Markers in European Adolescents: Effect of Physical Activity and Dietary Habits. Pediatric Original Article. Vol. 35.

- http://www.helenastudy.com/files/01_Garaulet-IJO-2011.pdf. Diakses pada 7 Agustus 2018
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. 2011. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 12). Jakarta: EGC. 679- 681, 921- 932
- Knutson, K. L., Phelan, J., Paskow, dkk. 2017. The National Sleep Foundation's Sleep Health Index. *Sleep Health*. Vol. 3(4), 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.05.011>
- Kristicevic, T., Stefan, L. dan Sporis, G. 2018. The associations between sleep duration and sleep quality with body-mass index in a large sample of young adults', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4). doi: 10.3390/ijerph15040758. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29662031>. Diakses 23 september 2018
- Marfuah, D., Hadi., Huriyat. E. 2013. Durasi Dan Kualitas Tidur Hubungannya Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul. Vol. 1(2). <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/44>. Diakses pada 7 Agustus 2018.
- Matin, S. S. dan Veria, V. A. 2013. Body Mass Index (Bmi) Sebagai Salah Satu Faktor Yang Berkontribusi Terhadap, *Visikes*, 12, pp. 163–169. <https://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/649>. Diakses 23 September 2018
- Martini, S., Roshifanni, S. dan Marzela, F. 2018. Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension, 14(3), pp. 297–303. <https://media.neliti.com/media/publications/267631-none-a098e04a.pdf>. Diakses pada 7 Agustus 2018
- Moorcroft, W.H. 2013. *Understanding Sleep and Dreaming Second Edition*. Fort Collins: Springer
- Monica, S. 2013. Pengaruh Kurang Tidur Terhadap Peningkatan Risiko Obesitas. Jawa Barat. 7 Agustus 2018. http://repository.maranatha.edu/12201/9/1010088_Journal.pdf
- Nilifda, H., Nadjmir., Hardisman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. vol 5 (1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477>. Diakses pada 7 Agustus 2018.
- Prio, P. 2015. Durasi Tidur Singkat Dan Obesitas. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. vol. 4(6). <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1390>. Diakses 17 September 2018

- Rasyid, I. Al, Syafrita, Y. and Sastri, S. 2017. 'Hubungan Faktor Risiko dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), pp. 49–54. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/viewFile/643/508>. Diakses pada 7 Agustus 2018
- Ruth, H. D, 2014. Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011, 2012. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara. Sumatera Utara
- Safitri, D. E. and Sudiarti, T. 2016. 'Perbedaan Durasi Tidur Malam Pada Orang Dewasa Obesitas Dan Non Obesitas. doi: 10.22435/pgm.v38i2.5541.121-132. <https://media.neliti.com/media/publications/223574-perbedaan-durasi-tidur-malam-pada-orang.pdf>. Diakses 7 Agustus 2018
- Sinaga, Y. Y. 2015. Hubungan Kualitas Tidur dengan IMT pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014', 2(2). <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/7205>. Diakses 7 Agustus 2018
- Sarwono, S. (2003). Pedoman praktis memantau status gizi orang dewasa untuk mempertahankan berat badan normal berdasarkan indeks massa tubuh. Gramedia, Jakarta. Pp. 20-32.
- Sastroasmoro, S., Ismael, S., 2011. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis. Edisi 4. Jakarta: Sagung Seto, 349-367.
- Satwika, P.A. 2017. Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur terhadap Indeks Massa Tubuh Individu Dewasa di Kota Yogyakarta. Yogyakarta. http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=107370&obyek_id=4. Diakses 24 September 2018
- Septiana & Irwanto. 2017. Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3–8 Tahun. Vol. 6 (1). Surabaya. http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=66903 . Diakses pada tanggal 7 Agustus 2018
- Seputra, S.G., Windiani, T., Andyana, S.N. 2017. Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. vol.6(4).http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=66903. Diakses pada tanggal 3 September 2018
- Sherwood, K. H., Burch, J. G., & Thompson, W. J. (2012). Fisiologi manusia : dari sel ke sistem edisi 8. (682- 683, 678- 681)

- Sherwood L. 2011. Susunan saraf pusat. Dalam: Yesdelita N, editor. Fisiologi manusia: dari sel ke sistem. Ed. 6. Jakarta: EGC
- Sinaga, Y. Y. 2015. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014,2(2). <http://docplayer.info/44314682-Hubungan-kualitas-tidur-dengan-obesitas-mahasiswa-fakultas-kedokteran-universitas-riau-angkatan.html>. Diakses 24 September 2018
- Smyth, C. 2012. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University, & College of Nursing. New York. 29(6), 1–2. (<https://consultgeri.org> diakses tanggal 15 Agustus 2018).
- Sulistiyani, C. 2012. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang, Jurnal Kesmas 1:280-92
- Ulfani, D. H. *et al.* 2011. Faktor-Faktor Sosial Ekonomi Dan Kesehatan Masyarakat Kaitannya Dengan Masalah Gizi Underweight, Stunted, Dan Wasted Di Indonesia: Pendekatan Ekologi Gizi, *Journal of Nutrition and Food Jurnal Gizi dan Pangan*, 6(61), pp. 59–65.
- Vargas, P. A., Flores, M. and Robles, E. 2014. Sleep quality and body mass index in college students: the role of sleep disturbances.’, *Journal of American college health: J of ACH*, 62(8), pp. 534–41. doi: 10.1080/07448481.2014.933344.
- Wicaksono, D. W. 2013. Analisis dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airlangga. Fakultas Keperawatan : Univeristas Airlangga Surabaya.
- Widodo, dkk. 2010. Perkembangan Normal tidur pada Anak dan kelainannya. Sari Pediatri ; Vol. 2 (3) : 139-145. 2000
- World Health Organization, 2013. Obesity and Overweight. WHO Media centre. 7 Agustus 2018. Available from : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>
- World Health Organization, 2016. Obesity. WHO Media centre. 7 Agustus 2018. Available from : <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- World Health Organization, 2017. Body Mass Index. 21 Agustus 2018. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>