

ABSTRAK

**PENGARUH KURANG TIDUR TERHADAP
PENINGKATAN RISIKO OBESITAS**

Shella Monica, 2013

Pembimbing : Rita Tjokropranoto, dr.,M.Sc.

Latar belakang Tidur yang cukup merupakan faktor penting bagi kesehatan dan tingkah laku manusia. Studi penelitian telah mengamati hubungan antara durasi tidur yang singkat dengan peningkatan kadar lemak pada anak-anak dan remaja. Beberapa penelitian juga telah dikembangkan yang juga menunjukkan keterkaitan antara kebiasaan tidur dengan peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja.

Tujuan Untuk mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap peningkatan risiko obesitas.

Metode Menggunakan desain observasional analitik dengan uji “t” tidak berpasangan. Penelitian ini dilakukan terhadap 120 orang mahasiswa Universitas Kristen Maranatha dengan usia 18-25 tahun. Tinggi badan diukur dengan pengukur tinggi badan. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan berat badan. Dilakukan perhitungan Index Massa Tubuh dengan rumus menurut WHO. Subjek penelitian diminta untuk mengisi kuesioner. Analisis data menggunakan uji “t” tidak berpasangan.

Hasil Berdasarkan hasil penelitian pada 60 subjek penelitian dengan BMI normal, terdapat 23 orang yang kurang tidur dan 37 orang yang cukup tidur. Sedangkan, pada 60 subjek penelitian dengan BMI abnormal, terdapat 43 orang yang kurang tidur dan 17 orang yang cukup tidur. Dari hasil uji “t” tidak berpasangan, subjek penelitian yang kurang tidur sebanyak 66 orang dengan rata-rata BMI sebesar 24.36 kg/m² dan subjek penelitian yang cukup tidur sebanyak 54 orang dengan rata-rata BMI sebesar 22.66 kg/m² (p < 0,05).

Simpulan Kurang tidur meningkatkan risiko obesitas.

Kata Kunci: Kurang tidur, risiko obesitas

ABSTRACT

THE EFFECT OF LACK OF SLEEP ON INCREASING OBESITY RISK

Shella Monica, 2013

Tutor : Rita Tjokropranoto, dr., M.Sc.

Background Adequate sleep is an important factor for human health and behavior. Several research have observed an association between short sleep duration with increased fat levels in children and adults. Several studies have also been developed which also shows the relationship between habitual sleep and weight gain in children and adolescents.

Objective To find out if lack of sleep increase the risk of obesity.

Method Using observational analytic design with independent "t" test. This research was conducted on 120 students of Marantha Christian University, 18-25 years old. Body height was measured with a height gauge. Body weight measurements performed using weight scales. Body Mass Index calculation formula according to the WHO. Research subjects were asked to fill out a questionnaire. Data analysis using independent "t" test.

Results Based on the results of the study on 60 subjects with normal BMI, there were 23 people who sleep less, and 37 people who get enough sleep. Meanwhile, the 60 subjects with abnormal BMI, there were 43 people who sleep less, and 17 people who get enough sleep. From the results of independent "t" test, research subjects who less sleep as many as 66 people with an average of BMI 24.36 kg/m² and research subject who get enough sleep as many as 54 people with an average BMI of 22.66 kg/m² ($p < 0,05$).

Conclusion Lack of sleep increase the risk of obesity.

Keywords: Lack of sleep, obesity risk

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.4 Manfaat Penelitian.....	2
1.5 Kerangka Pemikiran	3
1.6 Hipotesis Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tidur	5
2.1.1 Durasi Tidur.....	5
2.1.2 Tahap-Tahap Tidur	6
2.1.2.1 <i>Non Rapid Eye Movement</i> (NREM)	6
2.1.2.2 <i>Rapid Eye Movemen</i> (REM).....	8
2.1.3 Teori Dasar Tidur	9
2.1.4 Efek Fisiologis Tidur	10
2.1.5 Hubungan Kurang Tidur dengan Obesitas.....	11
2.2 Obesitas	11

2.2.1 Definisi Obesitas.....	11
2.2.2 Klasifikasi	12
2.2.2.1 Klasifikasi Berdasarkan Lingkar Pinggang atau <i>Waist Circumference (WC)</i>	12
2.2.2.2 Klasifikasi Berdasarkan <i>Body Mass Index (BMI)</i> ..	12
2.2.3 Prevalensi Obesitas	13
2.2.4 Patofisiologi Obesitas	16
2.2.5 Bahaya Obesitas	19

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Alat dan Subjek Penelitian	23
3.1.1 Alat yang Digunakan	23
3.1.2 Subjek Penelitian	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Metode Penelitian	24
3.3.1 Desain Penelitian	24
3.3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3.2.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.3.3 Besar Sampel Penelitian	24
3.4 Prosedur Kerja	25
3.4.1 Prosedur Pemeriksaan Antropometrik.....	25
3.4.2 Prosedur Pengisian Kuesioner	25
3.5 Metode Analisis	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.2 Pembahasan	27
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	28

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan..... 29

5.2 Saran 29

DAFTAR PUSTAKA 30

LAMPIRAN 32

RIWAYAT HIDUP 37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Durasi Tidur Berdasarkan Kelompok Usia	5
Tabel 2.2 Waist Circumference Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok Etnis	12
Tabel 2.3 Klasifikasi Berdasarkan BMI	13
Tabel 2.4 Klasifikasi Berdasarkan BMI pada Penduduk Asia Dewasa	13
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran BMI dan Pengisian Kuesioner	26
Tabel 4.2 Hasil Uji “t” Tidak Berpasangan	26

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Pengaruh Kurang Tidur terhadap Peningkatan Risiko Obesitas	3
Gambar 2.1 Gelombang EEG.....	7
Gambar 2.2 Prevalensi Obesitas pada Beberapa Negara dan Berdasarkan Berbagai Tingkat Pendapatan.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN I KUESIONER	32
LAMPIRAN II SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN (<i>INFORMED CONSENT</i>).....	34
LAMPIRAN III ANALISIS STATISTIK.....	35