

**“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
JENDERAL SOEDIRMAN”**

ABSTRAK

Latar belakang: Tidur yang cukup merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada gangguan keseimbangan homeostasis tubuh salah satunya yaitu pada pengaturan hormon lapar-kenyang leptin dan ghrelin dimana hormon leptin akan meningkat dan hormon ghrelin akan menurun sehingga seseorang akan lebih mudah lapar namun pembakaran lemak cenderung minimal. Hal ini menyebabkan seseorang rentan mengalami obesitas yang selanjutnya mempengaruhi hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan IMT.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study* dengan populasi terjangkau mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021. Subjek penelitian dipilih dengan metode *consecutive sampling* sebanyak 43 orang. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). IMT diukur dengan alat ukur berat dan tinggi badan. Selanjutnya, data dianalisis dengan uji non parametrik *Rank Spearman* karena data yang tidak terdistribusi normal.

Hasil: Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 33 dari total 43 (76.7%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan IMT yang normal (55.8%). Sedangkan, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak berpengaruh terhadap IMT ($p=0.169$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan IMT pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, IMT, Obesitas

"THE CORRELATION BETWEEN QUALITIES OF SLEEP WITH BODY MASS INDEX (BMI) IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY"

ABSTRACT

Background: Adequate sleep is one way to meet basic human needs. Poor sleep quality can disrupt homeostasis balance, one of which is in regulating the hunger-satiety hormones leptin and ghrelin. The leptin hormone will increase, and the ghrelin hormone will decrease so that a person will be more hungry easily, but fat burning tends to be minimal. Poor sleep quality causes a person to be prone to obesity, affecting the results of calculating Body Mass Index (BMI).

Purpose: To determine the correlation between sleep quality and BMI.

Methods: This research employed a cross-sectional study approach through analytic observational with an affordable population of students at the Faculty of Medicine, Jenderal Soedirman University class of 2021. Forty-three people were chosen as the subjects using the consecutive sampling method. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used to assess sleep quality. Measurements of height and weight were used to calculate BMI. Furthermore, the data used the non parametric, Rank-Spearman correlation test because the data were not normally distributed.

Results: The results of the univariate analysis strongly proved that the majority of respondents, namely 33 out of a total of 43 (76.7%), had poor sleep quality and normal BMI (55.8%). Meanwhile, the bivariate analysis showed that sleep quality did not affect BMI ($p=0.169$).

Conclusion: There was no correlation between sleep quality and BMI in students of the Faculty of Medicine, Jenderal Soedirman University class of 2021.

Keywords: Sleep Quality, BMI (Body Mass Index), Obesity