

INTISARI

Hubungan Obesitas Dengan Tingkat Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Di Kota Jogja

Dianni Laras¹, Madarina Julia², Nurul Huda³

Latar belakang: Obesitas merupakan kondisi dimana seseorang mempunyai kelebihan berat badan. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya apnea tidur yang dikarenakan penumpukan lemak yang terjadi di sekitar saluran pernafasan. Kondisi apnea tidur menjadi salah satu faktor dari kualitas tidur yang buruk karena adanya hambatan pada saluran pernafasan yang membuat tidur menjadi tidak nyenyak dan terganggu. Bagi siswa SMA, kegiatan sehari-hari dan tugas yang banyak telah mengurangi waktu tidur di malam hari. Waktu tidur yang kurang mencukupi juga merupakan faktor dari kualitas tidur yang buruk. Siswa SMA yang mengalami obesitas serta mempunyai waktu tidur yang lebih sedikit di malam hari akan lebih rentan mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara obesitas dengan tingkat kualitas tidur siswa SMA

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross sectional. Subjek penelitian adalah siswa SMA dari empat sekolah di Kota Jogja. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November sampai Desember 2015 dengan menggunakan kuesioner tidur anak (PSQ). Uji statistik menggunakan uji chi square, uji fisher dan independent sample T-test dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: kualitas tidur siswa SMA baik sebesar 45,8% dan kualitas tidur buruk sebesar 10,8%. Sebesar 22,2% siswa dengan obesitas mengalami apnea tidur. Jumlah kualitas tidur buruk pada kelompok obese sebesar 33,3% dengan nilai OR 2,36 dan hasil uji chi square menunjukkan $p = 0,05$, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan kualitas tidur.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan tingkat kualitas tidur siswa SMA.

KATA KUNCI : obesitas, kualitas tidur, apnea tidur, siswa SMA

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

² Staf Bagian Poli Anak RSUP dr. Sardjito Yogyakarta

³ Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

ABSTRACT

Relation Between Obesity and The level of Quality of Sleep Among High School Students In Jogja

Dianni Laras¹, Madarina Julia², Nurul Huda³

Background: Obesity is a condition wherein people have an excess of body weight. This condition can cause a sleep apnea due the accumulation of fat around the respiratory track. Sleep apnea is became once of the factor from poor quality of sleep because of the presence of obstacles on the respiratory track which is cause of disturbed sleep. For high school student, the daily activity and a lot of assignment had decrease the bed time. Lack of sleeping time is a factor of poor sleep quality. High school student who have an obesity and also have lack of sleeping time will more vulnerable have poor quality of sleep.

Objectives: the purpose of this study is to analyze the relationship between obesity and the level of quality of sleep among high school students.

Methods: This study is an observational with cross-sectional design. Subject of this study is high school students in Jogja. Data collection was conducted on November until December 2015 by using Pediatric Sleep Questionnaire (PSQ). Statistical test of this study using chi square, fisher and Independent Sample T-test with 95% confidence interval.

Result: Good quality of sleep among high school students of 45.8 % and poor quality quality of sleep by 10.8 % . 22.2 % of students with obesity had sleep apnea. The number of poor quality of sleep in the obese group by 33.3 % with OR 2.36 and chi square test results showed $p = 0.05$, no there was no significant correlation between obesity and quality of sleep.

Conclusion: there was no significant correlation between obesity and quality of sleep among high school student.

KEYWORDS : obesity, quality of sleep, sleep apnea, high school student

¹ Student of Health Nutrition Study Program Medical School UGM

² Staff of Pediatric Department dr. Sardjito Yogyakarta Hospital

³ Nutrition Study Program Poltekkes Kemenkes Yogyakarta