

INTISARI

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta

Wieke Apriana¹, Madarina Julia², Emy Huriyati³

Latar belakang: Obesitas merupakan epidemi global di negara maju dan negara berkembang seperti Indonesia, terutama di daerah perkotaan. Remaja yang mengalami obesitas sepanjang hidupnya akan beresiko lebih tinggi untuk mengalami beberapa penyakit serius seperti kardiovaskuler, stroke, diabetes, asma, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, remaja obes juga rentan mengalami stress psikososial seperti mengalami depresi karena lebih sering ditolak oleh teman-teman karena berat badannya. Faktor resiko obesitas yaitu genetic, asupan makan berlebih, aktivitas fisik yang rendah, dan pengurangan waktu tidur. Aktivitas rutin sehari-hari disarankan dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Kenyataan yang ada saat ini telah terjadi perubahan pola hidup, terutama pada remaja seperti asupan makan yang berlebih dan pengurangan aktivitas fisik. Kebiasaan yang kurang baik pada remaja ini sangat berpengaruh pada kesehatan remaja, baik kesehatan fisiknya (menimbulkan obesitas), maupun kesehatan tidurnya.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah 330 siswa SMA kelas X dan XI yang ada di Kota Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner aktivitas fisik (IPAQ) yang sudah dimodifikasi dan kuesioner kualitas tidur (PSQI). Data dianalisis secara univariat dan bivariat dan diuji menggunakan *chi-square test*.

Hasil: Sebagian besar remaja di Kota Yogyakarta memiliki aktivitas fisik tingkat sedang (93,8%) dan sisanya memiliki aktivitas fisik tingkat berat (6,2%). Sebanyak 54% remaja di Kota Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji *chi square* menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p=0,04$) dengan nilai OR 2,48 dimana aktivitas fisik berat mempunyai kualitas tidur yang lebih baik.

Kesimpulan: terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta ($p<0,05$).

KATA KUNCI : aktivitas fisik, kualitas tidur, remaja

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

² Staf Bagian Poli Anak RSUP dr. Sardjito Yogyakarta

³ Program Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran UGM

ABSTRACT

The Relationship between Physical Activity and Sleep Quality of Teenagers in Yogyakarta

Wieke Apriana¹, Madarina Julia², Emy Huriyati³

Background: Obesity is global epidemic phenomena in both developed and developing country as in Indonesia, especially in urban area. The teenagers suffer obesity throughout their life, would be at higher risk of serious diseases, e.g. cardiovascular disease, stroke, diabetes, asthma, and various kind of cancer. Moreover, obese teens attribute to psychosocial stress because of rejection of their peers. Genetic, overeating, low physical activity and lack of sleep are risk factors of obesity. Daily activities should increase quality of sleep. In fact, there are now lifestyle changes in teenagers. Overeating and low physical activity affect their whole health, either the physical health (causing obesity) or the sleep quality.

Objective: This study aimed to investigate the relationship between physical activity and quality of sleep of teenagers in Yogyakarta

Methods: Observational study with cross sectional method was carried out in this study. Study subject were 330 high school student grades X and XI in Yogyakarta. Modified International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were utilized to collect the data. Data were analyzed univariate and bivariate and tested using chi-square test.

Result: Most of teenagers in Yogyakarta had moderate physical activity level (93.8%) and the rest of them had heavy level of physical activity (6.2%). 54% teenagers had poor sleep quality over 46% teenagers whose good sleep quality. Chi square test showed, there was a relationship between physical activity and quality of sleep ($p=0.04$) with OR value 2.48 which explains heavy activity brings about better sleep quality.

Conclusion: physical activity significantly affects sleep quality of teenagers in Yogyakarta ($p<0.05$)

KEYWORD: physical activity, sleep quality, teenagers

¹ Student of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

² Staff of Pediatric Department dr. Sardjito Yogyakarta Hospital

³ Department of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University