

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
OVERWEIGHT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA**

**Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
Gizi di Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta**



Oleh :

Taufik Eka Putra

(120400006)

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA**

2017

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**HUBUNGAN ANTARA DURASI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
OVERWEIGHT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh:

Taufik Eka Putra

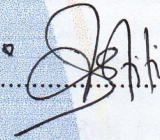
120400006

Telah diseminarkan dan dipertahankan didepan Dewan Penguji untuk mendapat gelar Sarjana Ilmu Gizi
Tanggal : 31 Mei 2017

Pembimbing I

Dewi Astiti, S.Gz, MPH

Tanggal.....

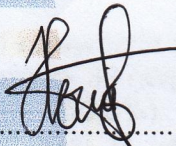


.....

Pembimbing II

Nurul Huda Syamsiatun, S.Si.T,M.Kes

Tanggal.....



.....

UNIVERSITAS
Alma Ata

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Universitas Alma Ata



UNIVERSITAS

(Yhona Paratmanitya, S.Gz, RD, MPH)

HUBUNGAN ANTARA DURASI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA

Taufik Eka Putra¹, Dewi Astiti², Nurul Huda Syamsiatun³

INTISARI

LatarBelakang: *Overweight* merupakan salah satu factor resiko penyakit *degenerative*, seperti: penyakit *kardiovaskular*, diabetes mellitus, dan beberapa jenis kanker yang mempunyai kontribusi besar terhadap hampir 60% dari kematian di seluruh dunia. Faktor-faktor yang mempengaruhi *overweight* antara lain yaitu durasi dan kualitas tidur. Prevalensi gizi lebih (*overweight*) pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia dan propinsi Yogyakarta terus meningkat. Pada pengamatan awal banyak dari mahasiswa menghabiskan waktu malam dengan bergadang untuk mengerjakan tugas, bermain bersama teman dan menonton TV.

TujuanPenelitian: Untuk mengetahui hubungan antara durasi dan kualitas tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

MetodePenelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional analitik* dengan rancangan penelitian *Crossectional*. Jumlah sampel 70 responden, berjenis kelamin perempuan, dengan rentang usia 18-22 tahun, Pengambilan sampel dilakukan pada bulan Februari 2017. Dilakukan pengukuran tinggi badan, berat badan dan pengisian kuesioner untuk menanyakan jumlah jam dan kualitas tidur.

HasilPenelitian: Responden mempunyai status gizi *overweight* yaitu sebanyak 12 responden (17,1%), durasi tidur kurang, yaitu sebanyak 36 responden (5,4%), kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 42 responden (60,0%). Hasil analisis hubungan durasi tidur dengan *overweight* didapati nilai *P-value* 0,073, dan hubungan kualitas tidur dengan *overweight* didapati nilai *P-value* 0,106

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara durasi dan kualitas tidur dengan *overweight*

Kata Kunci: Durasi Tidur, KualitasTidur, Overweight

-
1. Mahasiswa, Universitas Alma Ata Yogyakarta, e-mail: taufikp93@gmail.com
 2. Dosen, Universitas Alma Ata Yogyakarta
 3. Dosen, Politeknik Kesehatan Yogyakarta

**CORRELATION BETWEEN SLEEP DURATION AND QUALITY WITH
OVERWEIGHT PROBLEM AMONG STUDENTS OF ALMA ATA UNIVERSITY
YOGYAKARTA**

Taufik Eka Putra¹, Dewi Astiti², Nurul Huda Syamsiatun³

ABSTRACT

Background: *overweight is one of risk factors for degenerative diseases, such as cardiovascular disease, diabetes mellitus, and some types of cancer that have contributed greatly to the almost 60% of deaths worldwide. Factors that affect overweight, among others, the duration and quality of sleep. The prevalence of overweight in people aged > 18 years in Indonesia and Yogyakarta provinces continue to increase. At the initial observations lot of students spend the night with staying up to the task, socializing with friends, and watching TV.*

Research purposes: *To determine the relation ship between the duration and quality of sleep with overweight by students of the Faculty of Health Sciences of Alma Ata University Yogyakarta.*

Research methods: *This type of research was observational analytic with crossectional study design. Total sample of 70 respondents, female, with an age range 18-22 years, sampling was done in February 2017. Do the measurement of height, weight and questionnaires to ask the number of hours and quality of sleep.*

Research result: *Nutritional status among overweight respondents have as many as 12 respondents (17.1%), with a lack of sleep duration with as many as 36 respondents (5.4%) and poor sleep quality with as many as 42 respondents (60.0%). The results of the analysis of the correlation of sleep duration with overweight was found on the P-value of 0,073, and sleep quality correlation with overweight was found on the P-value of 0,106*

Conclusion: *There was no correlation between the duration and quality of sleep with overweight*

Keywords: *Sleep Duration, Sleep Quality, Overweight*

-
1. Student, University of Alma Ata Yogyakarta, e-mail: taufikp93@gmail.com
 2. Lecturer, University of Alma Ata Yogyakarta
 3. Lecturer, Health Polytechnic Yogyakarta

PENDAHULUAN

Overweight adalah keadaan dengan kelebihan berat badan melebihi dari berat badan rata-rata, dan merupakan salah satu faktor resiko penyakit *degenerative*, seperti : penyakit *kardiovaskular*, diabetes mellitus, dan beberapa jenis kanker, dan mempunyai kontribusi besar terhadap hampir 60% dari kematian di seluruh dunia.(1-2)

Prevalensi gizi lebih (*overweight*) pada penduduk usia >18 tahun meningkat dari waktu ke waktu, diketahui dari hasil data Riskesdas 2010 yaitu: 10,0% dan tahun 2013 meningkat mencapai angka 13,5%. Prevalensi gizi lebih (*overweight*) pada penduduk usia >18 tahun di Provinsi Yogyakarta juga meningkat yaitu: 9,7% pada tahun 2010 dan pada tahun 2013 sebesar 13,5%.(3)

Faktor-faktor yang mempengaruhi *overweight* antara lain yaitu: faktor genetik, asupan makanan, umur, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, aktivitas fisik, durasi dan kualitas tidur.(4) Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terdapat hubungan yang dekat antara penurunan waktu dan kualitas tidur seseorang dengan kejadian obesitas. Durasi tidur malam hari yang singkat dan kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan berat badan.(5-7)

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur REM (*rapid eye movement*) dan NREM (*non-rapid eye movement*) yang tepat. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas.(8)

Kebiasaan, stress emosional, dan motivasi mahasiswa untuk tetap terjaga mengerjakan banyaknya tugas, bermain bersama teman ataupun menonton TV dapat mempengaruhi durasi dan kualitas tidur.(8,9) Peningkatan Grehlin, penurunan Leptin, dan kelelahan yang diakibatkan karna durasi tidur yang kurang, dan kualitas tidur yang buruk memegang peranan dalam hubungan dengan peningkatan pola makan, dan *sedentary lifestyle* yang akhirnya menyebabkan kegemukan.(5-7)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 18-19 Januari 2016 pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2015, sebanyak 15 mahasiswa dilakukan pengukuran status gizi. Hasil pengukuran status gizi sebanyak (40%) dengan status gizi kurang, (33,33%) status gizi normal, (26,67%) *overweight*, pada pengamatan awal banyak dari mahasiswa menghabiskan waktu malam dengan bergadang untuk

mengerjakan tugas, bermain bersama teman dan menonton TV.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi dan kualitas tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Observasional analitik* dengan rancangan *Crossectional*, dilakukan di Universitas Alma Ata Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa reguler Fakultas Ilmu Kesehatan angkatan 2015 Universitas Alma Ata Yogyakarta. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus Lemeshow dan didapati jumlah sampel minimal yaitu 61 responden dibagi dalam tiga kelompok sampel yaitu: PSIK, PSIG, dan PSIB. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik *kuota sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data diambil menggunakan instrumen timbangan untuk melihat berat badan, Mikrotis untuk melihat tinggi badan, dan Kuisisioner PSQI untuk melihat durasi dan kualitas tidur.(8) Variabel bebas dalam penelitian ini adalah durasi dan kualitas tidur. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *overweight*. Analisis penelitian menggunakan

analisis *chi-square* untuk melihat hubungan antara durasi tidur dengan *overweight* dan hubungan antara kualitas tidur dengan *overweight*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden penelitian

Karakteristik responden penelitian yang meliputi kelompok usia, jenis kelamin, status gizi, durasi tidur, dan kualitas tidur dapat dilihat pada **tabel 1**

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Kelompok Usia (tahun)		
18	2	2.9
19	42	60.0
20	22	31.4
21	3	4.3
22	1	1.4
Jenis Kelamin		
Laki – laki	0	0
Perempuan	70	100
Status Gizi		
<i>Overweight</i>	12	17.1
Tidak <i>Overweight</i>	58	82.9
Durasi tidur		
Cukup	34	48.6
Kurang	36	51.4
Kualitas tidur		
Baik	28	40
Buruk	42	60
Status gizi ibu/bapak		
<i>Overweight</i>		
Tidak <i>Overweight</i>		

Berdasarkan **Tabel1** data karakteristik responden dapat diketahui bahwa responden memiliki usia antara 18 sampai 22 tahun dan sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu berjumlah 42 responden (60,0%),

seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 70 responden (100%), mempunyai status gizi tidak *overweight* yaitu sebanyak 58 responden (82,9%) dan *overweight* yaitu sebanyak 12 responden (17,1%), dengan status gizi ibu/bapak gemuk yaitu 23 responden (32,9%) mempunyai durasi tidur kurang yaitu sebanyak 36 responden (5,4%), durasi tidur cukup yaitu sebanyak 34 responden (48,6%), mayoritas responden mempunyai kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 42 responden (60,0%).

Responden pada penelitian ini berjumlah 70 orang. Pada **Tabel 1** data karakteristik responden dapat diketahui bahwa responden memiliki usia dikatakan dewasa muda yaitu antara 18 sampai 22 tahun dan sebagian besar responden berusia 19 tahun, yaitu berjumlah 42 responden (60,0%). Dewasa muda jarang sekali tidur siang. Kurang lebih 20% waktu tidur yang dihabiskan yaitu tidur REM (*rapid eye movement*), yang tetap konsisten sepanjang hidup. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas yang mengisi hari-hari mereka. Akan tetapi, adalah hal yang umum untuk tuntutan gaya hidup yang mengganggu pola tidur yang umum. Stress pekerjaan, hubungan keluarga,

dan aktivitas sosial dapat mengarah pada insomnia.(22)

Seluruh responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu 70 responden (100%). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih.(20) Pada penelitian yang dilakukan diketahui responden memiliki status gizi *overweight* yaitu sebanyak 12 responden (17,1%), mempunyai status gizi tidak *overweight* yaitu sebanyak 58 responden (82,9%) dan pada penelitian sebelumnya diketahui dari jumlah sampel 137 responden yang mengalami *overweight* yaitu 40,1%.(10) Status gizi ibu/bapak gemuk atau faktor genetik ikut berperan dalam menurunkan sifat-sifat kegemukan. Apabila kedua orang tua gemuk, resiko kegemukan pada anak-anak nya mencapai 80%, jika salah satu orang tua yang gemuk, peluang anak-anaknya menjadi gemuk sebesar 40% dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki ibu/bapak gemuk yaitu 23 responden (32,9%). Responden yang memiliki ibu/bapak *overweight*, dari hasil persentase lebih banyak mengalami *overweight* dibandingkan dengan responden yang memiliki ibu/bapak tidak *overweight*. Responden memiliki

durasi tidur kurang yaitu sebanyak 36 responden (5,4%), durasi tidur cukup yaitu sebanyak 34 responden (48,6%), mayoritas responden mempunyai kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 42 responden (60,0%).

Rata-Rata Durasi dan Kualitas Tidur

Berdasarkan **Tabel2** diketahui bahwa Rata-rata durasi tidur responden

penelitian ini yaitu 6,64 jam (398,52 menit), dengan durasi tidur minimal 3,1 jam (186 menit), durasi tidur maksimal 9,5 jam (570 menit), dan untuk kualitas tidur diketahui rata-rata skor kualitas tidur responden penelitian ini yaitu 6,88 dengan skor kualitas tidur minimal 2,0 dan maksimal 17,0.

Tabel 2 Jumlah Rata-Rata Durasi Dan Kualitas Tidur

Variable	n	Minimal	Maksimal	Rata-Rata	Std. Deviasi
Durasi tidur (jam)	70	3.1	9.5	6.642	1.1798
Kualitas tidur (skor)	70	2.0	17.0	6.886	3.3688
Total	70				

Tabel 3 Perbandingan Durasi Dan Kualitas Tidur Mahasiswa

Variable	PSIG (n=23)		PSIK (n=25)		PSIB (n=22)	
	n	%	n	%	n	%
Durasi tidur						
Cukup	7	30.4	20	80.0	7	31.8
Kurang	16	69.6	5	20.0	15	68.2
Total	23	100	25	100	22	100
Kualitas tidur						
Baik	5	21.7	11	44.0	12	54.5
Buruk	18	78.3	14	56.0	10	45.5
Total	23	100	25	100	22	100

Perbandingan Durasi dan Kualitas Tidur Mahasiswa

Perbandingan durasi dan kualitas tidur mahasiswa pada penelitian dapat dilihat pada **Table 3**

Berdasarkan kelompok durasi tidur menurut prodi dapat diketahui bahwa responden mempunyai durasi tidur kurang banyak dialami oleh mahasiswa gizi dengan persentase : 69,6%, akan

tetapi tidak berbanding jauh dengan bidan dengan persentase 68,2%, Sedangkan durasi tidur kurang paling sedikit dialami oleh mahasiswa perawat yaitu 20,0%. Berdasarkan kelompok kualitas tidur menurut prodi dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai kualitas tidur buruk banyak dialami oleh mahasiswa gizi dengan persentase : 78,3%, sedangkan yang

paling sedikit dialami oleh mahasiswa bidan yaitu 45,5%

Analisis Hubungan Antara Durasi Tidur dengan *Overweight*

Analisis hubungan antara durasi tidur dengan *overweight* pada penelitian dapat dilihat pada **Tabel 4** berikut ini :

Tabel 4 Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan *Overweight*

Variabel		Status Gizi				total	Nilai <i>P</i>
		<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>			
		n	%	n	%		
Durasi Tidur	kurang	9	25.0	27	75.0	36	100
	Cukup	3	8.8	31	91.2	34	
	Total	12	17.1	58	82.9	70	

*Uji *chi square*

Berdasarkan **Tabel 4** Hasil analisis hubungan antara durasi tidur dengan *overweight* menunjukkan tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta dibuktikan dengan nilai *P*-value 0.073, namun secara persentase *overweight* lebih tinggi pada kelompok yang memiliki durasi tidur yang kurang dibandingkan dengan durasi tidur cukup.

Hasil analisis pada penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara durasi tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta dibuktikan dengan hasil nilai *P-value* 0,073, namun jika dilihat dari sebaran persentase diketahui bahwa persentase *overweight* lebih banyak di alami oleh responden yang

memiliki durasi tidur yang kurang dibandingkan dengan durasi tidur yang cukup dan kemungkinan bisa mempengaruhi *overweight* bila sampel yang digunakan lebih banyak dari yang telah diteliti pada penelitian ini.

Faktor lain yang belum diteliti oleh peneliti yang mungkin dapat mempengaruhi *overweight* seperti: asupan makanan, aktivitas fisik, dll. Penelitian ini dilakukan pada akhir semester sehingga banyak dari mahasiswa yang memiliki durasi tidur yang pendek, ini mungkin disebabkan karna gaya hidup dan motivasi mahasiswa untuk tetap terjaga karna banyak nya tugas dan jadwal kuliah yang padat, hal ini sesuai dengan buku Koizer (9) yang mengatakan gaya hidup dan motivasi seseorang untuk tetap terjaga dapat mengatasi rasa letih seseorang sehingga memperoleh jumlah jam tidur yang singkat.

Sebagian responden menyatakan bahwa kebiasaan makan responden dalam sehari hanya mengkonsumsi 2 kali makan utama, dan ketika bergadang terdapat peningkatan nafsu dan asupan makanan menjadi 3 kali makan utama, akan tetapi terkadang hanya 2 kali sehari dikarenakan rasa malas untuk membeli makanan diluar akibat kelelahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Manik (28) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara penurunan jumlah jam tidur dengan peningkatan indeks massa tubuh dengan ($r = -0.131$) hal ini mungkin dikarenakan toleransi homeostasis terhadap perubahan biologis pada mahasiswa lebih baik dibandingkan pada anak-anak sehingga durasi tidur yang kurang lebih berdampak pada anak-anak untuk mengalami overweight. Pada penelitian Hasiana (29) diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara kuantitas tidur dengan indeks masa tubuh ditandai dengan nilai *P-value* 0,944, dan pada penelitian Wulandari (30) diketahui tidak terdapat hubungan antara durasi tidur yang kurang dengan obesitas dengan nilai *P value* 0,654, hal ini dikarenakan rasa malas untuk pergi ke dapur ataupun bangun dari tempat tidur sehingga responden menahan rasa lapar yang dirasakan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Marfuah (5) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan obesitas. Anak yang memiliki durasi tidur < 10 jam per hari 1,7 kali kemungkinan untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan yang tidur > 10 jam per hari. Hal ini dikarenakan responden penelitian yang dilakukan oleh Marfuah yaitu anak-anak sedangkan pada penelitian yang dilakukan yaitu pada dewasa, dan toleransi homeostasis terhadap perubahan biologis pada mahasiswa lebih baik dibandingkan pada anak-anak, sehingga durasi tidur yang kurang lebih berdampak pada anak-anak untuk mengalami overweight.(28)

Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan *Overweight*

Analisis hubungan antara kualitas tidur dengan *overweight* tidak memenuhi syarat menggunakan *chi square* karena terdapat sel dengan *expected count* yang kurang dari 5 oleh karena itu analisis diganti menggunakan analisis *Fisher's Exact*.(27) Analisis bias dilihat pada **Tabel 5**

Tabel 5 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan *Overweight*

Variabel		Status Gizi				Total		Nilai <i>P</i>
		<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		n	%	
		n	%	n	%	n	%	
Kualitas Tidur	Buruk	10	23.8	32	76.2	42	100	0.106
	Baik	2	7.1	26	92.9	28	100	
	Total	12	17.1	58	82.9	70	100	

*Uji *Fisher's Exact*.

Berdasarkan **Tabel 5** Hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dengan *overweight* menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta dibuktikan dengan nilai *P-value* 0.106, namun secara persentase *overweight* lebih tinggi pada kelompok yang memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur baik.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur REM (*rapid eye movement*) dan NREM (*non-rapid eye movement*) yang tepat. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari, dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas.(8) Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan

kelelahan pada tubuh dan menyebabkan *sedentary lifestyle* dan menyebabkan kegemukan. (5-7)

Dari data penelitian diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta ditandai dengan nilai *P-value* 0.106, namun dilihat dari sebaran persentase diketahui bahwa persentase *overweight* lebih banyak di alami oleh responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik dan kemungkinan bisa mempengaruhi *overweight* bila sampel yang digunakan lebih banyak dari yang telah diteliti pada penelitian ini.

Faktor lain yang yang mungkin dapat mempengaruhi *overweight* yang belum diteliti oleh peneliti antara lain yaitu: asupan makanan dan aktifitas fisik, dll. Penelitian ini dilakukan pada akhir semester sehingga banyak dari mahasiswa

yang memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini kemungkinan disebabkan karena banyaknya tugas dan jadwal kuliah yang padat sehingga mahasiswa merasa terbebani dan menyebabkan stress emosional, stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk, hal ini sesuai dengan buku Koizer (9) yang mengatakan stress emosional, kecemasan, tegang masalah pribadi dapat mengganggu tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Sebagian responden yang memiliki kualitas tidur buruk diketahui mengalami kelelahan akan tetapi tidak terdapat penurunan aktivitas dan tidak terdapat peningkatan asupan makan dikarenakan jadwal yang padat dan banyaknya tugas membuat waktu untuk istirahat dan makan menjadi sedikit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan Utami (31) menyatakan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas dengan hasil nilai $P\text{-value} > 0.05$. Penelitian Hasiana (29) diketahui tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan indeks masa tubuh dengan nilai $P\text{-value}$ 0.156,

dan penelitian Sinaga (10) diketahui Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa FK UR angkatan 2014 dengan nilai $P\text{-value}$ 0.929.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Marfuah (5) yang mengatakan bahwa anak yang memiliki kualitas tidur yang buruk 1,9 kali lebih tinggi akan mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dikarenakan responden penelitian yang dilakukan oleh Marfuah yaitu anak-anak sedangkan pada penelitian yang dilakukan yaitu pada dewasa, dan toleransi homeostasis terhadap perubahan biologis pada mahasiswa lebih baik dibandingkan pada anak-anak, sehingga overweight lebih berdampak pada anak-anak dibandingkan dengan dewasa.(28)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Februari 2017 di Universitas Alma Ata Yogyakarta dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden mempunyai status gizi *overweight* yaitu sebanyak 12 responden (17,1%).
2. Responden mempunyai durasi tidur kurang, yaitu sebanyak 36 responden (51,4%).
3. Responden mempunyai kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 42 responden (60,0%).
4. Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta ditandai dengan nilai *P-value* 0,073.
5. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan *overweight* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta ditandai dengan nilai *P-value* 0,106

Saran

Durasi dan kualitas tidur harus tetap dijaga karna dari sebagian responden mengatakan terdapat

peningkatan nafsu makan dan kelelahan ketika durasi tidur kurang dan kualitas tidur buruk. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti factor-factor lain yang mungkin dapat mempengaruhi *overweight*.

Rujukan

1. Makaryani RY. *Hubungan Konsumsi Serat dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta*. [Naskah publikasi]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2013.
2. Irianto K. *Epidemiologi Penyakit Menular & Tidak Menular*. Bandung : Alfabeta; 2014.
3. Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2009 dan 2012*. Jakarta : Badan Litbankes; 2010 dan 2013.
4. L RA. *Hubungan Aktifitas Sadentari Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih*

- Makassar. [Skripsi]. Makasar: Universitas Hasanudin; 2014
5. Marfuah D, Hamam H, dan Emy H. Durasi dan Kualitas Tidur Hubungannya dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 2013; 1(2): 93-101.
 6. Angels MR, Marunduh SR, dan Rampengan JJV. Gambaran Durasi Tidur Pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 1, Nomor2, Juli 2013, hlm. 849-853*. Manado: Universitas Sam Ratu Langi; 2013.
 7. Wandansari DN. *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja (Studi di SMA Negri 2 Kabupaten Bondowoso)*". [Skripsi]. Jember: Universitas Jember; 2015.
 8. Agustin D. *Factor – factor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Sift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
 9. Koizer B, dkk. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik* (Edisi 4, Volume 2). Jakarta : EGC; 2011.
 10. Sinaga YY, Eka B, Yanti E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jom FK*. 2015; 2(2).
 11. Widhayati RE. *Efek Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Konsumsi Energi dan Indeks Masa Tubuh Pada Remaja Kelebihan Berat Badan*. [Tesis]. Semarang: Universitas diponegoro; 2009.
 12. Hariyani S. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu: Yogyakarta; 2011.
 13. Soegih RR dan Wiramihardja KK. *Obesitas, Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: Sagung Seto; 2009.
 14. Astiti D, Hamam H, dan Madarina J. pola menonton TV Sebagai Faktor Resiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Kota Yogyakarta dan

- Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. 2013; 1(2): 110-119.
15. Hartiyanti, dan Triyanti. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, PT Raja Grafindo Persada; 2007.
 16. Supariasa IDN, Bakri B, dan Fajar I. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC; 2002.
 17. Handayani D, dkk. *Nutrition Care Process (NCP)*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2015.
 18. Irianto K. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta; 2014.
 19. Proferawati A. *Obesitas dan Gangguan Prilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
 20. Almatsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka; 2010.
 21. Lanywati E. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Kanisius, Yogyakarta; 2001.
 22. Potter PA, dan Perry AG. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik* (Edisi 4, Volume 2). Jakarta : EGC; 2005.
 23. Mahfoedz I. *Metodologi Penelitian (Kualitatif dan Kuantitatif)*. Yogyakarta: Fitramaya; 2014.
 24. Nursalam. *Metodologi Ilmu Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika; 2013.
 25. Sarwono J. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2016.
 26. Notoatmojo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Edisi Revisi. Jakarta: Rieneka Cipta; 2010.
 27. Dahlan MS. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS*, Edisi 6. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2014.
 28. Manik CPN. *Hubungan Jumlah Jam Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. [Skripsi]. Sumatra Utara. Universitas Sumatra Utara; 2011.

29. Hasiana RD. *Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2010, 2011 dan 2012*. [Skripsi]. Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara; 2013.
30. Wulandari S, Hariati L, Andi FF. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 4 Kediri Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2016;Vol 1, No 3, di ambil pada 13 maret 2016 Pukul 10:30 .
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/1239/889>
31. Utami NP. *Hubungan Pola Tidur Terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta*. [Skripsi]. Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada; 2013.