

HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DAN KUALITAS HIDUP DENGAN KEGEMUKAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UMP

Cindy yuni fitri¹, Supriyadi²

¹Fakultas ilmu kesehatan, universitas muhammadiyah purwokerto
Email: cinndyyunifitri24@gmail.com

²Dosen fakultas ilmu kesehatan, universitas muhammadiyah purwokerto
Email: prisandi31@gmail.com

ABSTRACT

Background: Overweight and obesity have now become a health problem that is common and continues to increase at present. Overweight and Obesity can affect all ages ranging from children, adolescents, to the elderly, and all genders, both male and female. Factors that influence obesity include genetics, physical activity, and diet. Objectives: To determine the relationship between sleep duration and quality of life with obesity among nursing students at Muhammadiyah University of Purwokerto. Methods: The research method used was observational analytical approach. cross sectional. The sampling technique was random sampling with a sample size of 30 respondents who matched the inclusion and exclusion criteria. Data analysis used univariate and bivariate chi square tests. Results: (1) There was a relationship between sleep duration and obesity in students with a value of $= 0.025$. 2) There is no relationship between the quality of life and obesity in students with a value of $= 0.855$. Conclusion: The lack of sleep duration can affect the occurrence of obesity in a person and there is no effect on the quality of life with obesity.

Keywords: sleep duration, quality of life, obesity, college students. ABSTRAK

Latar Belakang: Kegemukan dan obesitas saat ini sudah menjadi suatu masalah kesehatan yang banyak terjadi dan terus meningkat pada masa kini. Kegemukan dan Obesitas dapat mengenai semua usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua, dan semua jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kegemukan antara lain yaitu genetik, aktivitas fisik, dan pola makan. Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan s1 universitas muhammadiyah purwokerto. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan cara Random Sampling dengan jumlah sampel 30 responden yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil: (1) Ada hubungan antara durasi tidur dengan kegemukan pada mahasiswa dengan nilai $= 0,025$. (2) Tidak terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa dengan nilai $= 0,855$. Kesimpulan: Durasi tidur malam yang kurang dapat mempengaruhi terjadinya kegemukan terhadap seseorang dan tidak ada pengaruh pada kualitas hidup dengan kegemukan.

Kata Kunci: durasi tidur, kualitas hidup, kegemukan, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kegemukan dan obesitas saat ini sudah menjadi suatu masalah kesehatan yang banyak terjadi dan terus meningkat pada masa kini. Kegemukan dan Obesitas dapat mengenai semua usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua,

dan semua jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan (Sumanto, 2009). Kegemukan dan obesitas adalah dua istilah yang berbeda. Kegemukan adalah kondisi berat badan seseorang melebihi berat badan normal pada umumnya. Kegemukan disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya

aktivitas dan kerentangan genetik. Kegemukan dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dan selanjutnya berdasarkan distribusi lemak melalui rasio pinggang, dan perut. Seseorang kegemukan jika IMT (Indeks Massa Tubuh) berada pada rentang $>27,5$ Kg (Frank,2012). Obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal (Ekky dan Rahardja, 2014). *World Health Organization* (WHO) 2013 Melaporkan prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat dua kalinya antara tahun 1980 dan 2008, 10% laki-laki dan 14% perempuan mengalami obesitas. sedangkan di tahun 1980 angka itu masih berada di 5% dan 8% untuk laki-laki dan perempuan. Di Asia masalah obesitas meningkat tajam dalam kurun waktu beberapa puluh tahun terakhir. Di China, prevalensi obesitas dan *overweight* (BMI ≥ 25 Kg/m²) meningkat 400%. Prevalensi obesitas terbesar berada di negara-negara maju seperti negara Amerika Serikat menepati urutan teratas. Di Indonesia prevalensi kegemukan pada penduduk diatas usia 18 tahun 2010 menunjukkan angka cukup tinggi terdapat 21,7% penduduk diatas usia 18 tahun yang termasuk golongan kegemukan dan obesitas. Prevalensi kegemukan dan obesitas lebih banyak diderita oleh Laki-laki memiliki prevalensi 25,5% sedangkan perempuan memiliki prevalensi 16,9%, prevalensi kurus sebesar 12,6% dan prevalensi normal sebesar 65,8%(Depkes,2010).

Angka kejadian kegemukanterus

meningkat di kalangan remaja khususnya pada mahasiswa. Dimana kualitas hidup seseorang berkaitan dengan gaya hidup dimana gaya hidup tidak sehat dapat menyebabkan kualitas hidupnya tidak baik seperti kurangnya melakukan olahraga dan mengkonsumsi makan-makanan cepat saji atau berlemak tinggi sehingga mengakibatkan terjadi kelebihan berat badan. Durasi tidur yang tidak teratur dengan kebutuhan tubuh seperti tidur < 7 jam/hari. Bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Durasi Tidur Dan Kualitas hidup Dengan Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan UMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling* yaitu merupakan pengambilan sampel secara acak berjumlah 30 responden. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan pengukuran TB dan BB. Analisa data menggunakan uji *Chi Square*. Variabel yang diukur adalah durasi tidur, kualitas hidup dan kegemukan. Penelitian ini dilakukan bulan Desember 2019 di fakultas ilmu kesehatan UMP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi reponden berdasarkan Umur.

umur	f	%
------	---	---

18	4	13,3
19	10	33,3
20	8	26,7
21	8	26,7

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden sebagian besar berumur 19 tahun sebanyak 10 orang (33,3%)

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa responden berjenis laki-laki sebanyak 17 orang (56,7%).

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Damayanti (2018) jumlah responden yang berumur 18 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (32,5%) dari jumlah responden sebanyak 40 remaja. Dimana semakin bertambahnya usia maka semakin berisiko mengalami obesitas karena terjadinya peningkatan akumulasi lemak didalam tubuh yang didukung oleh perubahan pola makan yang tidak seimbang yaitu tinggi karbohidrat, tinggi lemak dan rendah serat dengan kata lain kejadian kegemukan cenderung meningkat pada usia dewasa. Menurut Angles (2013) bahwa umur dan jenis kelamin merupakan faktor yang tidak dapat diubah pada banyak faktor risiko seperti pada kejadian *overweight*. Dimana ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi

mengakibatkan kelebihan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut pada usia dewasa dan lansia.

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat semester

semester	F	%
Semester 1	8	26,7
Semester 3	8	26,7
Semester 5	8	26,7
Semester 7	6	20,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden semester 1 sebanyak 8 orang (26,7%), semester 3 sebanyak 8 orang (26,7%), semester 5 ada 8 orang (26,7) dan semester 7 yaitu 6 orang (20,0%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan durasi tidur pada mahasiswa.

Durasi Tidur	F	%
Normal	13	43,3
lebih kurang	1	3,3
	6	53,3

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa responden mempunyai durasi tidur kurang sebanyak 6 orang (53,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2018) menunjukkan bahwa terdapat durasi tidur remaja kurang dari 7 jam sebesar (95%), sedangkan durasi tidur cukup 7-8 jam sebesar (92,5%). Dimana responden dengan durasi tidur

kurang cenderung mengalami *overweight* atau obesitas.

Durasi tidur memiliki peran terhadap pengaturan metabolisme hormon leptin dan ghrelin, sehingga durasi tidur yang singkat di malam hari berpengaruh pada ketidakseimbangan hormon. Durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan nafsu makan karena terjadi peningkatan hormon gherlin dimana hormon ini berfungsi untuk meningkatkan nafsu makan seseorang dan menurunkan hormon leptin dimana hormon ini yang berfungsi untuk mengendalikan nafsu makan seseorang.

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas hidup pada mahasiswa.

Kualitas hidup	F	%
Baik	6	20,0
Sangat baik	24	80,0

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa responden dengan kategori kualitas hidup sangat baik sebanyak 24 orang (80,0%) dan kualitas hidup baik 6 orang (20,0%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al-Akour et,all (2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kualitas hidup rendah dapat berdampak pada kelebihan berat badan. Terdapat hubungan kelebihan berat badan bagi remaja yang memiliki kualitas hidup rendah, remaja yang memiliki kualitas hidup baik memiliki dampak yang kecil terhadap kejadian obesitas, akan

tetapi remaja yang memiliki kualitas hidup buruk memiliki kemungkinan dampak kelebihan berat badan yang sangat tinggi.

Tabel 6 distribusi responden berdasarkan kegemukan pada mahasiswa.

Kegemukan	F	%
Kekurangan berat badan tingkat ringan	1	3,3
Kekurangan berat badan tingkat berat	2	6,7
Normal	19	63,3
Kelebihan berat badan tingkat ringan	1	3,3
Kelebihan berat badan tingkat berat	7	23,3

Berdasarkan tabel 6 bahwa responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 19 orang (63,3%), kelebihan berat badan tingkat berat 7 orang (23,3%), kelebihan berat badan tingkat ringann 1 orang (3,3%) kekurangan tingkat berat 2 orang (6,7%) dan kekurang tingkat ringa orang (3,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berat badannya dalam kategori normal. Menurut Adityawarma (2010) menyatakan bahwa *overweight* ditentukan dengan nilai IMT antara 25-29,99 kg/m². *World Health Organization (WHO)* memprediksi bahwa penyakit tidak menular (PTM) berkontribusi sebesar 56% dari semua kematian dan 44% dari beban penyakit pada negara-negara yang ada di Asia Tenggara.

Di Indonesia penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab utama kematian. Obesitas terjadi karena adanya kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Gangguan keseimbangan energi ini dapat disebabkan oleh faktor eksogen (obesitas primer) sebagai akibat nutrisi dan faktor endogen (obesitas sekunder) akibat adanya kelainan hormonal, sindrom atau efek genetik. Pengaturan keseimbangan energi diperankan

oleh hipotalamus melalui proses fisiologis yaitu, pengendalian rasa lapar dan kenyang, mempengaruhi laju pengeluaran energi dan regulasi sekresi hormon. *Overweight* ini kemudian dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif pada saat menjelang dewasa jika tidak dicegah sejak dini. (Jones *et al*, 2010).

Analisis Bivariat

Tabel 7 hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan S1 UMP

Var variabel	Kegemukan										P- Valu	
	Kekurangan Tingkat Berat		Kekuranga n Tingkat Ringan		Normal		Kelebihan Tingkat Ringan		Kelebihan Tingkat Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Durasi Tidur												
Nor mal	1	7,7	0	0	8	61,5	1	7,7	3	2	3,1	
Lebi h	0	0	1	0	10	0	0	0	0	0	0	
Kur ang	0	0	1	6,2	1	68,8	0	0	4	2	5,0	0,02
Kualitas Hidup												
Baik San gat baik	0	0	0	0	4	66,7	0	0	2	3	3,3	
	1	4,2	2	8,3	1	62,5	1	4,2	5	2	0,8	0,85
Jum lah	1	3,3	2	6,7	1	63,3	1	3,3	7	2	3,3	

Berdasarkan Tabel 7 Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.7 di atas disimpulkan bahwa dari total 30 mahasiswa didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang mempunyai durasi tidur kurang yaitu sebanyak 11 (68,8%) dengan kondisi berat badan kategori normal. Hasil statistik dengan uji *Chi Square* antara durasi tidur dengan kegemukan didapatkan $p\text{-value} = 0,025 < \alpha = 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel durasi tidur dengan variabel kegemukan ($p < 0,05$).

Hasil uji statistik antara kualitas hidup dengan kegemukan didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki kualitas hidup sangat baik yaitu sebanyak 15 orang (62,5%) dengan kondisi berat badan normal dan kualitas hidup baik 4 orang (66,7%) dengan kondisi berat badan normal. Uji statistik *Chi Square* antara kualitas hidup dengan kegemukan pada remaja didapatkan hasil nilai $p\text{-value} = 0,855 > \alpha = 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan kegemukan pada remaja ($p > 0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Garaulet (2011) yang dilakukan pada remaja di Eropa bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur pendek dengan obesitas. Penurunan jumlah jam tidur

dikaitkan dengan peningkatan nilai indeks massa tubuh dikarenakan penurunan kadar leptin dan peningkatan kadar ghrelin, yang dapat mempengaruhi rasa lapar dan nafsu makan, meningkatkan resiko makan berlebih sehingga dapat mengakibatkan obesitas. Selain dapat menyebabkan obesitas, orang yang memiliki jumlah tidur kurang 5 jam selama 8 hari menunjukkan penurunan sensitivitas insulin secara konsisten tanpa adanya kompensasi dari responsivitas sel β pankreas dan pada akhirnya akan meningkatkan resiko timbulnya diabetes.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al-Akour et,all (2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki kualitas hidup rendah dapat berdampak pada kelebihan berat badan. Terdapat hubungan kelebihan berat badan bagi remaja yang memiliki kualitas hidup rendah, remaja yang memiliki kualitas hidup baik memiliki dampak yang kecil terhadap kejadian obesitas, akan tetapi remaja yang memiliki kualitas hidup buruk memiliki kemungkinan dampak kelebihan berat badan yang sangat tinggi.

SIMPULAN

Hasil pe Hasil penelitian ini

menunjukkan Durasi tidur responden sebagian besar memiliki durasi tidur kurang, dan kualitas hidup responden sebagian besar dalam kategori kualitas hidup sangat baik. Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan UMP. Tidak terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan UMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamkova V, Hubacek J.A., Lanska V, Kravola Lesna I, Eleminsky M, 2009. *Association between duration of the sleep and body weight. Physiological research* 58.
- Akour, Khader, Khassawneh, Bawadi, 2011. *Health related quality of life of adolescents with overweight or obesity in the north of Jordan. Blackwell Publishing Ltd, Child: Care, Health and Development*, 38, 2, 237- 243.
- Alfiyanti, 2009. *Insomnia gangguan sulit tidur*. Yogyakarta : Kanisius
- Ali M, 2011. *Psikologi Remajadan Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anbarasan, 2015. *Gambaran kualitas hidup lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas rendang*. pada periode 27 febuari-14 maret, 2089-9684 vol.2 no 1. Diambil pada tanggal 25 November 2019. Dari : <http://ejournal.uu.ac.id>.
- Angels, Marunduh, Rampengan, 2013. *Gambaran durasi tidur pada remaja dengan kelebihan berat badan*. Jurnal e-Biomedik (eBM), Volume 1, Nomor 2. Diambil 20 november 2019 dari <http://ejournal.us.ac.id>.
- Aqilah S, 2010. *Obesitas dan terapi praktis*. Jakarta : Kanisius
- Benedict C, Lassen A, Schultes B, Schioth H, 2011. *Acute sleep deprivation reduces energy expenditure in health men*. *A m j Clin Nutr* 93: 1229-1236.
- Billington D, 2010. *The New Zealand World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL) Group*. *Journal Of The New Zealand Medical Association*. Vol. 123.
- Cantika A, 2012. *The relationship between quality of life with obesity in adolescent*. *Public Health Journal*. 40 (2). 96-101.
- Cappucino S, Syander, 2011. *Meta analysis of short sleep duration and obesity. Of models and measure washington*.
- Champan V, 2012. *Tingkat asupan energi dan durasi tidur dengan indeks massa tubuh*. *Jurnal kesehatan* 01 (01):145-155. Diambil 15 november 2019. Dari <http://ejournal.ums.ac.id>
- Chaput J.P, Brunet M, Tremblong A, 2006. *Relationship between short sleeping hours and childhood overweight dan obesity result from the quebecen forme project*. *International journal of obesity*.
- Dahlan, 2010. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Damayanti, Sumarni, Mundiastuti, 2018. *Hubungan durasi tidur dengan kejadian overweight dan obesitas pada remaja di lingkungan kampus* cDOI: 10.2473/amnt.v3i2.89-93. Diambil 15 november 2019. Dari : <http://ejournal.unair.ac.id>.
- Dariyo A, 2008. *Mencegah dan mengatasi kegemukan*. Jakarta : Swadaya.
- Depkes RI, 2014. *Klasifikasi indeks massa tubuh (IMT)*. Jakarta: Depkes.
- Depkes RI, 2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dorland S, 2009. *Obesitas dan sindroma metabolik*. Jakarta : EGC.
- Fitriana & Ambarani. 2012. *Prinsip dasar dan Aplikasi Penulisan Laporan Pendahuluan dan Strategi Pelaksanaan Tindakan Kep*. Jakarta: EGC.