



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

ABSTRAK

Tristan Andrew Sembel (01071180193)

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DI
WILAYAH CAKUNG**

(xiii + 43 halaman: 9 gambar: 3 tabel: 3 lampiran)

Latar Belakang: Pada tahun 2016, WHO menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 milyar orang dewasa (berumur 18 atau lebih), masuk ke golongan *overweight*. 39% dari dewasa berumur 18 atau lebih dikategorikan *overweight*, dan 13% darinya masuk ke kategori obesitas. Menurut CDC, durasi tidur yang ideal untuk orang berumur 13-18 tahun adalah 8-10 jam, sedangkan untuk orang dewasa berumur 18-60 tahun, durasi tidur idealnya adalah lebih dari 7jam. Penelitian – penelitian terdahulu membuktikan terdapat hubungan diantara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh. Tidak sedikit orang di Indonesia yang juga memiliki obesitas, atau juga memiliki masalah dengan tidurnya.

Tujuan: Mengetahui hubungan diantara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh di Wilayah Cakung

Metode: Penelitian akan dilakukan desain studi analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dengan cara studi *cross-sectional* di daerah Cakung, dan akan dilaksanakan di Cakung dalam rentang waktu dari bulan Januari hingga Maret 2021 dengan populasi target pada penelitian sebanyak 183 orang yang tinggal di daerah Cakung dan memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling*.

Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan diantara kualitas tidur dengan IMT di wilayah Cakung ($p < 0,001$)

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Indeks Massa Tubuh, Wilayah Cakung



ABSTRACT

Tristan Andrew Sembel (01071180193)

***RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND BODY MASS INDEX IN
CAKUNG***

(xiii + 43 pages: 9 pictures: 3 tables: 3 appendixes)

Background: At 2016, WHO has shown that over than 1,9 billion adults (18 and above) is categorized as overweight, with 39% of adults being overweight, and 13% of them having obesity. According to CDC, the ideal duration of sleep for adults are more than 7 hours. Previous studies have found relationship between sleep quality and body mass index. The population in Indonesia that suffers obesity is a problem, and poor sleep quality is a popular problem in Indonesia.

Purpose: The purpose of this study is to find the relationship between Sleep Quality and Body Mass Index for people in Cakung.

Methods: The study has been done with an unpaired categorical comparative analysis with the cross-sectional method in Cakung, and will be done in between January to March 2021, with the target population amount of 183 people living in Cakung that fulfils the criteria. Sample will be taken with the convenience sampling method

Results: There is a significant relationship between sleep quality and body mass index in Cakung ($p < 0.001$)

Keywords: Sleep Quality, Body Mass Index, Cakung.