

ABSTRAK

Erick Evander (01071180048)

HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UPH

Latar belakang

Insomnia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting, dengan prevalensi berkisar 30% di seluruh dunia dan 10% di Indonesia. Mahasiswa fakultas kedokteran rentan terhadap insomnia dikarenakan tingginya intensitas dan waktu belajar. Insomnia akan mempengaruhi hormon ghrelin, leptin, dan kortisol yang berdampak pada peningkatan indeks massa tubuh. Telah dilaporkan bahwa terdapat hubungan insomnia dengan indeks massa tubuh pada wanita menopause yang menggunakan kuesioner WHIIRS, disamping itu terdapat penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan waktu tidur yang hanya menilai durasi tidur bukan menilai Insomnia. Dengan demikian belum banyak diteliti hubungan insomnia yang diukur dengan kuesioner ISI yang lebih spesifik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran.

Tujuan

Mengetahui hubungan Insomnia yang diukur dengan ISI dan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan studi komperatif kategorik tidak berpasangan, dengan pendekatan *cross-sectional* secara *online* menggunakan *Google Form*. Target sampel sebanyak 98 orang dipilih secara acak sederhana dari semua angkatan mahasiswa fakultas kedokteran yang berjumlah 160 orang yang memenuhi inklusi. Data tersebut diolah dengan program SPSS dan metode *chi-square*.

Hasil Penelitian:

Dari 98 sampel penelitian, terdapat 23 sampel yang mengalami insomnia dan 75 sampel tidak mengalami insomnia. Pada penelitian ini ditemukan mahasiswa yang memiliki IMT kurang-normal berjumlah 74 dan mahasiswa yang memiliki IMT Pre-obesitas – Obesitas berjumlah 24. Dengan metode uji *Chi-Square* didapatkan perbedaan yang bermakna ($p < 0.05$) dan *Odd Ratio* 3.352. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang tidak bermakna, diduga hal tersebut karena pada penelitian ini menggunakan kuesioner ISI yang lebih spesifik.

Kesimpulan

Pada mahasiswa fakultas kedokteran UPH, terdapat hubungan yang bermakna ($p < 0.05$) antara IMT dan Insomnia dengan resiko 3.352 kali lebih besar mendapatkan insomnia pada kelompok IMT Pre-obesitas – Obesitas.

Kata Kunci: Insomnia, Indeks Massa Tubuh

