



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

ABSTRAK

Leonardo Aaron Hartanto¹, Dwi Savitri Rivami²

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Staff Pengajar Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran
Universitas Pelita Harapan

Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kualitas dan Durasi Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2015

Latar Belakang: Pada pola hidup modern zaman sekarang, kecenderungan untuk melewatkkan makan mengalami peningkatan. Masa pubertas pada remaja diikuti dengan peningkatan lemak tubuh dan mengakibatkan ketidakpuasan terhadap *body image*. Ketidakpuasan dalam *body image* ini dapat mengarah pada kebiasaan melewatkkan makan. Masih adanya kontroversi pada penelitian sebelumnya tentang hubungan antara pola makan dengan durasi dan kualitas tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kualitas dan durasi tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH angkatan 2015.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode potong lintang dengan pengambilan data primer menggunakan kuesioner. Didapatkan sampel sebanyak 110 partisipan mahasiswa Fakultas Kedokteran UPH angkatan 2015 pada bulan Januari – Maret 2018. Pengolahan data menggunakan uji statistik *chi square* dengan *IBM Statistical Product and Service Solution (SPSS)* v22 tahun 2013.

Hasil: Diperoleh 110 orang partisipan, didapatkan 60,9 % partisipan dengan pola makan tidak teratur dan 39,1 % partisipan dengan pola makan teratur. Hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur (*p-value* = 1,155) tidak signifikan dan durasi tidur (*p-value* = 0,00) menunjukkan hasil yang signifikan.

Simpulan: Hasil penilitian menunjukkan bahwa hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur tidak signifikan dan hubungan antara pola makan dengan durasi tidur signifikan. Hasil mendukung hipotesis nol yang dapat disebabkan oleh jenis pemilihan sampel yang tidak acak, penggunaan kuesioner untuk mengambil data yang bersifat subjektif.

Kata kunci: Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan, tidur, pola makan.



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

ABSTRACT

Leonardo Aaron Hartanto¹, Dwi Savitri Rivami²

1. Student, Faculty of Medicine Pelita Harapan University
2. Lecturer in Public Health Department, Faculty of Medicine Pelita Harapan University

**Association Between Dietary Habit and Sleep Quality and Duration
Among Pelita Harapan University Medical Student Batch 2015**

Background: In the modern lifestyle of today, the tendency to skipping meals has rising. Puberty in adolescents is followed by increased body fat and results in dissatisfaction with the body image. Dissatisfaction in the body image can lead to the habit of skipping meals. There is still controversy in previous research about the relationship between irregular eating patterns with duration and quality of sleep.

Objective: To know the relationship between dietary habit with sleep quality and duration of Faculty of Medicine UPH class of 2015.

Methods: This research was a quantitative analytic study with cross-sectional design. Primary data was gained by collecting questionnaire. Sample of this study were students of Faculty of Medicine Pelita Harapan University batch 2015 with sample size of 96 subjects. Subjects were chosen with convenience sampling technique. The results of this research were analyzed using chi square statistical test.

Results: In this research 110 participants were obtained, 60.9% of participants obtained with irregular dietary habit and 39.1% of participants with regular dietary habit. The relationship between dietary habit with sleep quality (p -value = 1.155) showed insignificant result and sleep duration (p -value = 0,00) showed significant results.

Conclusion: The results of the research showed that the association between dietary habit and sleep quality was not significant and the relationship between dietary habit and sleep duration was significant. The results support the null hypothesis that can be caused by a non-randomized sampling and subjective data from using questionnaire.

Key Words: *Pelita Harapan University Medical student, sleep, dietary habit.*