

HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE INDEX DENGAN OBESITAS

Christofer Nugraha Marcyen¹, Hertanto Wahyu Subagio², Adriyan Pramono³, Ani Margawati³

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Bagian Ilmu Gizi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

³Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas menjadi masalah kesehatan yang besar dengan prevalensi lebih dari 650 juta orang dewasa menurut data WHO dan prevalensi di Indonesia mencapai 21,8%, serta berdampak banyak. Perilaku sleep hygiene merupakan kondisi yang diharapkan dapat mengoptimalkan tidur sehingga menurunkan kejadian obesitas.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara sleep hygiene index dengan obesitas.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross-sectional. Subjek penelitian adalah 125 mahasiswa aktif Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro yang diperoleh dengan metode consecutive sampling. Variabel bebas adalah sleep hygiene index dan variabel terikat adalah obesitas yang diukur melalui indeks massa tubuh. Uji statistic dilakukan dengan uji chi square dan uji fisher exact.

Hasil : Tidak ditemukan hubungan bermakna antara sleep hygiene index dengan obesitas ($p=0,648$), tidak ditemukan hubungan bermakna antara durasi tidur dengan obesitas ($p=0,945$), tidak ditemukan hubungan bermakna antara pola snacking di malam hari dengan obesitas ($p=1,000$), tidak ditemukan hubungan bermakna antara tingkat stress dengan obesitas ($p=0,884$), tidak ditemukan hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p=0,469$).

Kesimpulan : Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sleep hygiene index, durasi tidur, pola snacking di malam hari, stress, dan aktivitas fisik dengan obesitas.

Kata Kunci : Sleep Hygiene, SHI, Tidur, Obesitas

ABSTRACT

Background : *Obesity is a major health problem with a prevalence of more than 650 millions according to WHO and prevalence in Indonesia reaches 21.8%, and there are many impacts. Sleep hygiene is a condition that optimize sleep thereby reducing obesity.*

Objective : *To determine the relationship between sleep hygiene index and obesity.*

Methods : *The type of research is analytic observational with a cross sectional design. This research subjects were 125 students of the Faculty of Medicine, Diponegoro University selected by consecutive sampling method. The independent variable is Sleep Hygiene Index and the dependent variable is Obesity as measured by Body Mass Index. This research data was analyzed using Chi-Square and Fisher Exact Test.*

Results : *There is no significant relationship between sleep hygiene index ($p = 0.648$), sleep duration ($p = 0.945$), snacking habits at night ($p = 1.000$), stress level ($p = 0.884$), physical activity ($p = 0.469$) on the incidence of obesity.*

Conclusion : *There is no significant relationship between sleep hygiene index, sleep duration, snacking habits at night, stress level, physical activity with obesity*

Keywords : *Sleep Hygiene, SHI, Sleep, Obesity*