

Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Usia Dewasa Muda

Adlina Islamiyah¹, Adriyan Pramono¹, Arwinda Nugraheni²

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas dan kelebihan berat badan merupakan masalah kesehatan global yang mengalami peningkatan setiap tahunnya. Obesitas mungkin berhubungan dengan kualitas dan durasi tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa durasi tidur pendek meningkatkan risiko obesitas.

Tujuan: Mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan durasi tidur dengan indeks massa tubuh (IMT) pada usia dewasa

Metode: Desain penelitian dengan *cross-sectional* melibatkan 112 subjek mahasiswa usia dewasa muda dengan metode pengambilan sampel melalui *consecutive sampling*. Variabel bebas terdiri dari kualitas tidur dan durasi tidur. Aktivitas fisik, asupan makanan dan stres menjadi variabel perancu. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson*, kemudian dilakukan analisis multivariat regresi linear berganda.

Hasil: Dalam penelitian ini ditemukan bahwa durasi tidur berkaitan dengan IMT ($r = -0.399$; $p < 0,001$). Akan tetapi tidak ditemukan hubungan antara kualitas tidur, aktivitas fisik, *sedentary lifestyle*, tingkat stres, energi, asupan protein, lemak, dan karbohidrat dengan IMT ($p > 0,05$). Dalam penelitian ini, terdapat korelasi yang menunjukkan bahwa durasi tidur berkaitan dengan peningkatan IMT ($R^2 = 0,159$; $\beta = -1,231$; $p < 0,001$)

Simpulan: Durasi tidur yang pendek berhubungan dengan IMT yang lebih tinggi pada usia dewasa.

Kata Kunci: Durasi tidur, kualitas tidur, IMT

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

²Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

Relationship between Sleep Quality and Sleep Duration with Body Mass Index in Young Adults

Adlina Islamiyah¹, Adriyan Pramono¹, Arwinda Nugraheni²

ABSTRACT

Background: Obesity and overweight are global health problems that have increased every year. Obesity may be associated with the quality and duration of sleep. Several studies have shown that short sleep duration increases the risk of obesity.

Objective: To determine the association between sleep quality and sleep duration with body mass index (BMI) in adults.

Methods: A cross-sectional research design where, 112 adult individuals were included. A consecutive sampling method was conducted in this study. Independent variables were sleep quality and duration. Physical activity, food intake, and stress were confounding variables. Data was analyzed using Pearson Correlation test and multiple linear regression.

Results: In this study we found that sleep duration was associated with BMI ($r = -0.399$; $p < 0,001$). However, we did not find association between sleep quality, physical activity, sedentary lifestyle, stress level, energy, protein, fat, and carbohydrate intake with BMI ($p > 0.05$). Finally, in this study, we showed that the sleep duration was associated with an increased BMI ($R^2 = 0,159$; $\beta = -1,231$; $p < 0,001$)

Conclusion: Sleep duration was negatively associated with BMI in young adults.

Keywords: Sleep duration, sleep quality, obesity body mass index

¹Nutrition Science Departement, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang

²Public Health, Medical Faculty, Diponegoro University, Semarang