

**PENGARUH DURASI TIDUR TERHADAP OBESITAS PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNTAR PERIODE  
2011**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**EVI KARDIANA**

**405110251**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2014**

**PENGARUH DURASI TIDUR TERHADAP OBESITAS PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNTAR PERIODE  
2011**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara Jakarta**

**EVI KARDIANA**

**405110251**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2014**

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Saya, EVI KARDIANA, NIM: 405110251**

**Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada  
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul  
DURASI TIDUR TERHADAP OBESITAS PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNTAR**

**Merupakan hasil karya sendiri, semua sumber yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan  
plagiarisme dan otoplagiarisme.**

**Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarism dan  
otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan  
pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan  
peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.  
Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari  
pihak manapun.**

**Jakarta, 15 Januari 2015**

**Evi Kardiana  
(405110251)**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Evi Kardiana

NIM : 405110251

Program Studi : S1 Kedokteran

Judul Skripsi : DURASI TIDUR TERHADAP OBESITAS PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNTAR  
PERIODE 2011

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed ( )

Ketua sidang : dr. Wiyarni Pambudi, SpA, IBCLC ( )

Penguji 1 : dr. Idawati Karjadidjaja, MS, SpGK ( )

Penguji 2 : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed ( )

**Mengetahui,**

Dekan : Prof. DR. dr. Bambang Sutrisna, MHSc(Epid) ( )

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 15 Januari 2015

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. skripsi ini merupakan syarat untuk melanjutkan pembuatan Skripsi agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran.

Selama proses pembuatan skripsi ini penulis mengalami kesulitan dalam mengerjakannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung pembuatan skripsi ini,

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. dr. Susy Olivia selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, petunjuk, dan pengarahan serta saran dalam penulisan skripsi ini,
2. Orangtua yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini,
3. Teman-teman dan sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan motivasi dan pemikiran.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu kedokteran.

Jakarta, 15 Januari 2015

Penulis

Evi Kardiana  
(405110251)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Evi Kardiana

NIM : 405110251

Program Studi : S1 Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

JenisKarya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk mempublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul: **DURASI TIDUR TERHADAP OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNTAR PERIODE 2011**

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Januari 2015

Yang menyatakan,

(Evi Kardiana)  
405110251

## ABSTRAK

Tidur adalah suatu rutinitas yang sudah sewajarnya dilakukan siapapun setiap harinya. Diketahui bahwa waktu tidur yang pendek ini dapat menjadi salah satu faktor risiko penambahan berat badan, yang sekaligus meningkatkan risiko terkena obesitas. Menurut hasil studi meta analisis yang dilakukan oleh *Patel et al* ditemukan bahwa orang dewasa dengan tidur yang singkat memiliki badan yang lebih berat dibandingkan orang yang tidur cukup. Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan sampel dan pengolahan data pada mahasiswa FK UNTAR untuk melihat hubungan antara waktu tidur dengan tingkat obesitas. Didapat responden sebanyak 70 responden, responden yang dikategorikan sebagai *underweight* sebanyak 4 orang (5,7%), normal sebanyak 41 orang (58,6%), *overweight* sebanyak 20 orang (28,6%), obesitas tipe 1 sebanyak 3 orang (4,3%), obesitas tipe 2 sebanyak 2 orang (2,9%). Responden dengan rata-rata tidur pada hari biasa (senin-jumat) kurang 7 jam sebanyak 64 orang (91,4%), lebih 7 jam sebanyak 6 orang (8,6%). Rata-rata tidur pada hari libur kurang 7 jam sebanyak 34 orang (48,6%) dan lebih 7 jam sebanyak 36 orang (51,4%). Berdasarkan hasil yang didapat tidak ada hubungan antara lama tidur *weekdays* dengan obesitas, namun diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk membantu penelitian selanjutnya. Kata kunci: Durasi tidur, obesitas.

## **ABSTRACT**

Sleep is a rutinity thats done by everyone everyday. It's known that short period of sleep could be one of risk factor for gaining weight, which increased risk of obesity. Based on meta analysis study by Patel et al, Adults with short period of sleep had more weight than people with enough sleep. In this study, data collection and processing is done on FK UNTAR student for correlation of sleeping time and level of obesity. In 70 respondend, 4 person (5,7%) are categorized as underweight, 41 person (58,6%) as normal, 20 people (28.6%) as overweight, 3 people (4,3%) are obese type 1 and 2 person (2.9%) as obese type 2. Respondent with average sleeping time less than 7 hours on weekday as much as 64 (91.4%), while 6 people (8.6%) more than 7 hours. During weekend and holiday, 34 people (48.6%) averaging sleeping time less than 7 hours, while 36 people (51,4%) averaging more than 7 hours. Based on study conducted, theres no correlation between sleeping time on weekdays with obesity. Hopefully this study could benefit future study.

Keyword: duration of sleep, obesitas.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
<b>1. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.2.1 Pernyataan Masalah.....	3
1.2.2 Pertanyaan Masalah .....	3
1.3 Hipotesis Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat Responden.....	4
1.5.2 Manfaat Penulis .....	4
<b>2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Fungsi, Siklus dan Pusat Tidur .....	5
2.2 Status Gizi berdasarkan WHO 2004 .....	6
2.3 Durasi Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran .....	7
2.4 Risiko Akibat Kurang Tidur .....	8
2.5 Hubungan Tidur dengan Status Gizi .....	9
2.6 Teori Waktu Tidur dan IMT .....	9
<b>Universitas Tarumanagara</b>	<b>viii</b>

2.6.1 Teori Leptin dan Ghrelin.....	10
2.7 Kerangka Teori .....	11
2.8 Kerangka Konsep .....	11
<b>3. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>12</b>
3.1 Design Penelitian .....	12
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	12
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	12
3.4 Perkiraan Besar Sample .....	12
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	13
3.6 Cara Kerja Penelitian .....	13
3.7 Variabel Penelitian .....	13
3.8 Instrumental Penelitian.....	13
3.9 Definisi Operasional.....	14
3.10 Pengumpulan Data .....	14
3.11 Analisis Data .....	15
3.12 Alur Penelitian .....	15
3.13 Jadwal Pelaksanaan.....	16
<b>4. HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
4.1 Karakteristik Responden .....	17
4.2 Hubungan Durasi Tidur terhadap Obesitas .....	17
4.3 Hubungan Lama Tidur <i>Weekdays</i> dengan Obesitas.....	21
4.4 Hubungan Lama Tidur <i>Weekend</i> dengan Obesitas .....	21
<b>5. PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
<b>6. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>25</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	26
DAFTAR LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi BMI menurut WHO 2004 .....	7
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	18
Tabel 4.2 Hubungan Durasi Tidur terhadap Obesitas .....	19
Table 4.3 Hubungan Lama Tidur <i>weekdays</i> dengan Obesitas .....	21
Table 4.4 Hubungan Lama Tidur <i>weekend</i> dengan Obesitas .....	22

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan.....	
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	
Lampiran 3 SPSS .....	
Lampiran 4 Data Riwayat Hidup .....	

## DAFTAR SINGKATAN

1. WHO: *world health organization*
2. IMT: *index masa tubuh*
3. REM: *rapid eye movement*
4. GABA: *gama amino buteric acid*
5. BMI: *body mass index*
6. GH: *growth hormone*
7. NPY: *neuropeptida y*