

BAB 4

HASIL PENELITIAN

4.1 Karakteristik Responden

Didapat responden sebanyak 70 responden, dengan rentang usia sekitar 19-22 tahun. Mayoritas usia 20 tahun yaitu sebanyak 47 orang (67,1%). Responden perempuan sebanyak 46 (65,7%) dan responden laki-laki sebanyak 24 (34,3%).

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Keterangan	Frekuensi	
			N	%
1	Umur	19 tahun	2	2,9
		20 tahun	47	67,1
		21 tahun	18	25,7
		22 tahun	3	4,3
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki	24	34,3
		Perempuan	46	65,7

4.2 Hubungan Durasi Tidur Terhadap Obesitas

Didapatkan responden rata-rata tidur pada hari biasa (senin-jumat) kurang dari 7 jam sebanyak 64 orang (91,4%), lebih dari 7 jam sebanyak 6 orang (8,6%). Mayoritas responden rata-rata tidur pada hari libur kurang dari 7 jam sebanyak 34 orang (48,6%) dan lebih dari 7 jam sebanyak 36 orang (51,4%). Responden yang memiliki riwayat penyakit kronik sebanyak 4 orang (5,7%) dan yang tidak mempunyai penyakit kronik sebanyak 66 orang (94,3%).

Responden yang terkadang konsumsi alkohol sebanyak 9 orang (12,9%), dan yang tidak sama sekali minum alkohol sebanyak 61 orang (87,1%). Responden yang merokok sebanyak 3 orang (4,3%) dan yang tidak merokok 67 orang (95,7%). Responden yang mengkonsumsi obat-obatan sebanyak 11 orang (15,7%) dan yang tidak konsumsi obat-obatan 59 orang (84,3%). Responden yang mempunyai riwayat keluarga obes sebanyak 17 orang (24,3%) dan yang tidak mempunyai riwayat obes sebanyak 53 orang (75,7%), Responden yang

mempunyai pekerjaan selain mahasiswa sebanyak 4 orang (5,7%) dan yang tidak mempunyai pekerjaan selain mahasiswa sebanyak 66 orang (94,3%), Responden yang mengkonsumsi sayuran setiap hari sebanyak 24 orang (34,3%), 4-6 kali/minggu sebanyak 16 orang (22,9%), 1-3 kali/minggu sebanyak 28 orang (40,0%), dan yang tidak pernah konsumsi sayuran sebanyak 2 orang (2,9%), Responden yang mengkonsumsi buah-buahan setiap hari sebanyak 12 orang (17,1%), 4-6 kali/minggu sebanyak 14 orang (20,0%), 1-3 kali/minggu sebanyak 43 orang (61,4%), dan yang tidak sama sekali konsumsi buah sebanyak 1 orang (1,4%).

Responden yang mengkonsumsi cemilan setiap hari sebanyak 44 orang (62,9%), dan yang 1-3 kali/minggu sebanyak 26 orang (37,1%), Responden yang mengkonsumsi *fast food* setiap hari sebanyak 1 orang (1,4%), 4-6 kali/minggu sebanyak 7 orang (10,0%), 1-3 kali/minggu sebanyak 54 orang (77,1%), dan yang tidak pernah mengkonsumsi *fast food* sebanyak 8 orang (11,4%), Responden yang mengkonsumsi *soft drink* setiap hari sebanyak 2 orang (2,9%), 4-6 kali/minggu sebanyak 4 orang (5,7%), 1-3 kali/minggu sebanyak 36 orang (51,4%), dan yang tidak pernah mengkonsumsi *fast food* sebanyak 28 orang (40,0%).

Responden yang mengkonsumsi makanan berlemak setiap hari sebanyak 7 orang (10,0%), 4-6 kali/minggu sebanyak 21 orang (30,0%), 1-3 kali/minggu sebanyak 39 orang (55,7%), dan yang tidak pernah mengkonsumsi makanan berlemak sebanyak 3 orang (4,3%), Responden yang dikategorikan sebagai *underweight* sebanyak 4 orang (5,7%), *normal* sebanyak 41 orang (58,6%), *overweight* sebanyak 20 orang (28,6%), *obes 1* sebanyak 3 orang (4,3%), *obes 2* sebanyak 2 orang (2,9%).

Tabel 4.2. Hubungan Durasi tidur Terhadap Obesitas

No	Kategori	Keterangan	Frekuensi	
			N	%
1	Rata-rata tidur <i>weekdays</i>	<7 jam	64	91,4
		>7 jam	6	8,6
2	Rata-rata tidur <i>weekend</i>	<7	34	48,6
		>7	36	51,4
3	Riwayat penyakit kronik	Ya	4	5,7
		Tidak	66	94,3
4	Konsumsi alkohol	Selalu	0	0
		Sering	0	0
		Kadang kadang	9	12,9
		Tidak	61	87,1
5	Merokok	Ya	3	4,3
		Tidak	67	95,7
6	Konsumsi obat	Ya	11	15,7
		Tidak	59	84,3
7	Riwayat keluarga	Ya	17	24,3
		Tidak	53	75,7
8	Pekerjaan	Ya	4	5,7
		Tidak	66	94,3
9	Konsumsi sayur	Setiap hari	24	34,3
		4-6 kali/minggu	16	22,9
		1-3 kali/minggu	28	40,0
		Tidak pernah	2	2,9

10	Konsumsi buah	Setiap hari	12	17,1
		4-6 kali/minggu	14	20,0
		1-3 kali/minggu	43	61,4
		Tidak pernah	1	1,4
11	Konsumsi cemilan	Setiap hari	44	62,9
		1-3 kali/minggu	26	37,1
12	Konsumsi <i>fast food</i>	Tidak pernah	8	11,4
		1-3 kali/minggu	54	77,1
		4-6 kali/minggu	7	10,0
		Setiap hari	1	1,4
13	Konsumsi <i>soft drink</i>	Tidak pernah	28	40,0
		1-3 kali/minggu	36	51,4
		4-6 kali/minggu	4	5,7
		Setiap hari	2	2,9
14	Konsumsi makanan berlemak	Tidak pernah	3	4,3
		1-3 kali/minggu	39	55,7
		4-6 kali/minggu	21	30,0
		Setiap hari	7	10,0
15	IMT	<i>Underweight</i>	4	5,7
		Normal	41	58,6
		<i>Overweight</i>	20	28,6
		Obes 1	3	4,3
		Obes 2	2	2,9

4.3 Hubungan Lama Tidur *Weekdays* dengan Obesitas

Dari 70 responden, terdapat 25 orang yang mengalami obesitas. Dari 64 responden dengan Lama tidur <7 jam, terdapat 22 orang yang mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,445 ($p > \alpha$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara lama tidur dengan obesitas.

Tabel 4.3 Hubungan Lama Tidur *Weekdays* dengan Obesitas

	Obesitas		Total
	Ya	Tidak	
Lama tidur <7 jam	22	42	64
Lama tidur >7 jam	3	3	6
Total	25	45	70

4.4 Hubungan Lama tidur *Weekend* dengan Obesitas

Dari 70 responden, terdapat 25 orang yang mengalami obesitas. Dari 34 responden dengan Lama tidur kurang 7 jam, terdapat 11 orang yang mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,568 ($p > \alpha$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara lama tidur weekend dengan obesitas.

Tabel 4.4 Hubungan Lama Tidur *Weekend* dengan Obesitas

	Obesitas		Total
	Ya	Tidak	
Lama tidur <7 jam	11	23	34
Lama tidur >7 jam	14	22	36
Total	25	45	70