

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 16 TANGERANG SELATAN

Rizcha Aristiara

ABSTRAK

Obesitas terjadi sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara pemasukan atau asupan energi dengan energi yang digunakan. Masalah tidur pada remaja saat ini dapat mengganggu proses perkembangan tubuh yang dapat berdampak pada risiko obesitas yang di kemudian hari bisa menimbulkan berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan risiko obesitas pada remaja di SMPN 16 Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel 152 responden dengan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian berdasarkan analisis menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan risiko obesitas ($p\ value = 0.023$). Saran dari peneliti ini yaitu agar remaja dapat memperhatikan keseimbangan antara tidur dengan kegiatan yang dilakukan atau pola makan agar dapat menghindari risiko obesitas.

Kata kunci: kualitas tidur, remaja, risiko obesitas

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH THE RISK OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMPN 16 TANGERANG SELATAN

Rizcha Aristiara

ABSTRACT

Obesity occurs as a result of an imbalance between energy intake or intake with energy used. Sleep problems in adolescents today can interfere with the body's development process which can have an impact on the risk of obesity which in the future can cause various diseases. This study aims to determine the relationship between sleep quality and the risk of obesity in adolescents at SMPN 16 South Tangerang. This study used a cross-sectional research design with a sample of 152 respondents using purposive sampling method. The results of the study based on the analysis using the Chi-square test showed that there was a relationship between sleep quality and the risk of obesity (p value = 0.023). The suggestion from this researcher is that adolescents can pay attention to the balance between sleep and activities carried out or eating patterns in order to avoid the risk of obesity.

Keywords: adolescents, obesity risk, sleep quality