



**HUBUNGAN DURASI TIDUR MALAM DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA
ANGKATAN 2014-2016**

SKRIPSI

MUHAMMAD PRATAMA PUTRAWIBAWA

1310211131

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**



**HUBUNGAN DURASI TIDUR MALAM DENGAN INDEKS
MASSA TUBUH DAN LINGKAR PINGGANG MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA
ANGKATAN 2014-2016**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

MUHAMMAD PRATAMA PUTRAWIBAWA

1310211131

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Muhammad Pratama Putrawibawa
NRP : 1310211131
Tanggal : 10 April 2018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 April 2018

Yang Menyatakan,



Muhammad Pratama Putrawibawa

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Pratama Putrawibawa
NRP : 1310211131
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Durasi Tidur Malam dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2014-2016 Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 April 2018

Yang menyatakan,



Muhammad Pratama Putrawibawa

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Muhammad Pratama Putrawibawa
NRP : 1310211131
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Tidur Malam dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Angkatan 2014-2016

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



dr. M Djauhari Widjajakusumah, AIF, PFK

Ketua Penguji



dr. Bambang Widyantoro, PhD, SpJP

Pembimbing I



dr. Citra Ayu Aprilia, M. Kes

Pembimbing II



Dr. dr. Prijo Sidipratomo, SpRad (K)

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Niniek Hardini, SpPA

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 14 April 2018

Hubungan Durasi Tidur Malam Dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2014-2016

MUHAMMAD PRATAMA PUTRAWIBAWA

Abstrak

Saat ini, lebih dari 10% populasi dewasa mengalami obesitas. Obesitas umum dapat ditentukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan obesitas sentral dapat ditentukan melalui lingkar pinggang. Terdapat berbagai etiologi yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan, salah satunya adalah kurangnya durasi tidur malam (≤ 5 jam) / deprivasi tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan durasi tidur malam dengan IMT dan lingkar pinggang mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Angkatan 2014-2016. Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain potong lintang. Jumlah sampel adalah 114 dan menggunakan metode *consecutive sampling*. Data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan uji ANOVA dan MANOVA. Dalam penelitian ini didapatkan 79% mahasiswa tidak mengalami deprivasi tidur, 12% mahasiswa deprivasi tidur tingkat 1 dan 9% mahasiswa deprivasi tidur tingkat 2. Hasil uji statistik ANOVA menunjukkan bahwa tidak didapatkan hubungan bermakna antara durasi tidur malam dengan IMT, durasi tidur malam dengan LP, dan hasil uji statistik multivariat MANOVA secara simultan menunjukkan tidak didapatkan hubungan bermakna antara durasi tidur malam dengan IMT dan lingkar pinggang mahasiswa UPN Veteran Jakarta Angkatan 2014-2016 dengan nilai $p=0.584$ ($p>0.05$).

Kata kunci : Durasi Tidur Malam, IMT, Lingkar Pinggang

Association Between Night Sleep Duration and Body Mass Index and Waist Circumference of Students of Faculty of Medicine UPN "Veteran" Jakarta Year 2014-2016

MUHAMMAD PRATAMA PUTRAWIBAWA

Abstract

Currently, more than 10% of adult population is obese. General obesity can be determined through BMI while central obesity can be determined by the waist circumference. There are various etiologies that can lead to weight gain, one of which is the reduction of night sleep duration (≤ 5 hours) / sleep deprivation. The purpose of this research is to know how the association between night sleep duration and BMI and waist circumference of students of Faculty of Medicine UPN "Veteran" Jakarta Year 2014-2016. This research was analytic observational with a cross-sectional design. The sample size was 114 and used the consecutive sampling method. This study found 79% of the students were not sleep deprived, 12% had level 1 sleep deprivation and 9% had level 2 sleep deprivation. The data were then analyzed by MANOVA test. The results of the ANOVA test showed no association between night sleep duration and BMI, night sleep duration and waist circumference, and the MANOVA multivariate test showed no association between night sleep duration and BMI and waist circumference of UPN Veteran Jakarta students Year 2014-2016 with $p = 0.584$ ($p > 0.05$).

Keyword: Night Sleep Duration, BMI, Waist Circumference

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak satu tahun sepuluh bulan ini adalah berjudul “Hubungan Durasi Tidur Malam dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2014-2016”. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta atas nama Dr. dr. Prijo Sidipratomo, SpRad (K) sebagai Dekan FK UPN “Veteran” Jakarta.
2. Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran dr. Niniek Hardini, SpPA.
3. Penguji utama, dr. M Djauhari Widjajakusumah, AIF, PFK
4. Pembimbing I, dr. Bambang Widyantoro, PhD, SpJP
5. Pembimbing II, dr. Citra Ayu Aprilia, M. Kes
6. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan bekal ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Willy Suryowibowo dan Nina Sekartina serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 10 April 2018

Penulis

Muhammad Pratama Putrawibawa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	2
I.3 Tujuan Penelitian	2
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	
II.1 Tinjauan Pustaka	5
II.2 Kerangka Teori.....	20
II.3 Kerangka Konsep	21
II.4 Hipotesis	21
II.5 Penelitian Sebelumnya	22
BAB III METODE PENELITIAN	
III.1 Jenis Penelitian.....	24
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	24
III.3 Subjek Penelitian.....	24
III.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
III.5 Teknik <i>Sampling</i>	26
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
III.7 Definisi Operasional	27
III.8 Instrumen Penelitian, Jenis Data, dan Cara Pengumpulan Data	28
III.9 Protokol Penelitian	29
III.10 Alur Penelitian	30
III.11 Rencana Pengolahan dan Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	33
IV.2 Hasil Penelitian	33
IV.3 Pembahasan.....	39

IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	42
-----------------------------------	----

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan	43
----------------------	----

V.2 Saran.....	44
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Efek-efek Sinyal Regulatorik Tak-dikehendaki Pada Nafsu Makan.....	10
Tabel 2	Pembagian IMT untuk wilayah Asia Pasifik menurut NICE.	17
Tabel 3	LP Pada Obesitas Abdominal	19
Tabel 4	LP Pada Obesitas Abdominal versi Asia Pasifik	19
Tabel 5	Penelitian Sebelumnya	22
Tabel 6	Definisi Operasional.....	27
Tabel 7	Karakteristik Subjek Berdasarkan Angkatan	33
Tabel 8	Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 9	Distribusi Subyek Berdasarkan Tingkat Deprivasi Tidur	34
Tabel 10	Distribusi Subyek Berdasarkan IMT	34
Tabel 11	Distribusi Subyek Berdasarkan LP (Pria)	35
Tabel 12	Distribusi Subyek Berdasarkan LP (Wanita)	35
Tabel 13	Analisis Deskriptif	36
Tabel 14	Uji Perbandingan Durasi Tidur dengan IMT	36
Tabel 15	Uji Perbandingan Durasi Tidur dengan LP	37
Tabel 16	Analisis Deskriptif	37
Tabel 17	Uji Perbandingan Secara Simultan.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Daerah Yang Mengakibatkan Anoreksia Bila Mengalami Lesi Bilateral Dan Yang Mengakibatkan Hiperfagia Bila Mengalami Lesi Bilateral	9
Gambar 2	Lokasi Ventrikel ketiga, Nukleus paraventricular, Area hipotalamus lateral, dan Nukleus Arkuatus.....	9
Gambar 3	Reaksi Terhadap Kadar Leptin Tinggi Dan Reaksi Terhadap Kadar Leptin Rendah	11
Gambar 4	Ghrelin Menyampaikan Sinyal dari Lambung ke Hipotalamus..	12

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Asupan Makanan	13
Bagan 2	Kerangka Teori.....	20
Bagan 3	Kerangka Konsep	21
Bagan 4	Protokol Penelitian	30
Bagan 5	Alur Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Bukti Sidang Proposal
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Lulus Uji Etik
- Lampiran 4 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner Penyaringan Subjek
- Lampiran 7 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang Sudah Diterjemahkan dan Divalidasi