

# **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 ( $\leq 5$  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 ( $\leq 5$  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