

## HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS PADJADJARAN KAMPUS GARUT

Relationship Between Obesity With Sleep Quality In Students Of Nursing Faculty Of  
Padjadjaran University Campus Garut

<sup>1</sup>Umar Sumarna, <sup>2</sup>Sukma Senjaya, <sup>3</sup>Iwan Suhendar

Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email korespondensi: [sumarna111058@gmail.com](mailto:sumarna111058@gmail.com)<sup>1</sup>, [sukma@unpad.ac.id](mailto:sukma@unpad.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan meningkatnya kasus obesitas di kalangan remaja dan anak-anak, maka tujuan jangka panjangnya adalah semakin menurunnya kasus obesitas tersebut. Berdasarkan asumsi penulis bahwa obesitas yang diderita oleh seseorang akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Target khusus yang ingin dicapai adalah kasus obesitas tidak terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut untuk dihubungkan dengan kualitas tidurnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelatif untuk mencari hubungan antara obesitas dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut yang terbukti menderita obesitas. Penelitian mula-mula dilakukan dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dari mahasiswa untuk mendapatkan data mahasiswa penderita obesitas, yaitu mahasiswa dengan  $IMT \geq 25$  kg/m<sup>2</sup> sebagai sampel dalam penelitian ini. Lalu kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) disebarkan pada penderita obesitas untuk mendapatkan data tentang kualitas tidurnya. Setelah data IMT dan kualitas tidur dari mahasiswa tersebut diperoleh, lalu dilakukan uji analisis *chi-square* 3x2, terbukti bahwa ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kualitas tidur dengan pValue = 0,033. Akhirnya penulis menyarankan agar mahasiswa menurunkan berat badan hingga mencapai berat badan ideal agar kualitas tidurnya menjadi baik.

**Kata Kunci** : Indeks Massa Tubuh Obesitas, Kualitas Tidur,

**Diterima:** 10 Desember 2019

**Direview:** 24 Februari 2020

**Diterbitkan:** Februari 2020

### ABSTRACT

*This study is motivated by the increasing cases of obesity among adolescents and children, then the long-term goal is the decrease in the case of obesity. Based on the author's assumption that obesity suffered by someone will affect sleep quality. Specific targets to be achieved are obesity does not occur among students of Nursing Faculty of Padjadjaran University Campus Garut to be associated with sleep quality. The method used in this research is a correlative descriptive method to find the relationship between obesity with sleep quality on the students of Faculties Keperawatan Universities Padjadjaran Campus Garut that proved to be suffering from obesity. The first study was done by measuring height and body weight to get the value of Body Mass Index (IMT) from students to get the data of obese students, i.e. students with  $IMT > 25$  kg / m<sup>2</sup> as sample in this research. Then the questionnaire PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) is distributed in obese people to get data about sleep quality. After IMT data and sleep quality from the student were obtained, then tested *chi-square* 3x2 analysis, proved that there is a significant relationship between obesity with sleep quality with pValue = 0.033. Finally, the authors suggest that students lose weight to achieve ideal body weight for sleep quality to be good.*

**Keywords:** Obesity, Sleep Quality, Body Mass Index

## **PENDAHULUAN**

Obesitas saat ini merupakan sebuah gejala gangguan kesehatan yang sudah menjadi masalah kesehatan utama di dunia, terutama di kalangan usia dewasa muda. Prevalensinya dari tiap tahun terus meningkat, baik di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Secara sederhana obesitas diartikan sebagai akumulasi lemak tubuh yang berlebihan atau abnormal dan berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan (WHO, 2000 dalam Lilyasari, 2010). Obesitas terjadi karena tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Department of Health and Human Services, 2013).

Pengertian obesitas sendiri menurut Lilyasari (2010) adalah suatu akumulasi lemak dalam jaringan adiposa yang abnormal atau berlebihan sehingga mencapai taraf yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan, seperti hiperinsulinemia, diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi, gangguan imunologis, dan beberapa jenis kanker.

Penyebab terjadinya obesitas bersifat multifaktor, sehingga banyak menyulitkan dalam penatalaksanaan, karena harus diteliti dulu latar belakang penyebabnya. Obesitas berpotensi mengalami pelbagai penyebab sakit dan kematian akibat bermacam-macam gangguan sistem kardiovaskuler, penyakit diabetes melitus dan lain-lain (Misnaderly, 2010).

Beberapa penelitian telah banyak membahas mengenai obesitas yang ikut berperan dalam nyeri kepala migrain baik episodik maupun kronis, frekuensi serangan migrain, dan gejala migrain. Obesitas bahkan disebut sebagai salah satu faktor risiko terjadinya migrain (Anke C. W., *et al.*, 2010).

Prevalensi nasional obesitas di Indonesia pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun adalah 10,3%. Sebanyak 12 provinsi memiliki prevalensi obesitas melebihi prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, Sulawesi Tengah, Gorontalo, Maluku Utara, Papua Barat, dan Papua (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010). Dalam hal ini, Jawa Barat memiliki prevalensi obesitas sebesar 12%. Prevalensi obesitas menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013 di Kota Bandung sebesar 8,7%.

Kepala Dinas Kesehatan Jawa Barat pada tanggal 12 Juli 2016 melakukan penyisiran pada tiap posyandu yang hasilnya adalah mendapati turunnya prevalensi jumlah balita dengan gizi buruk, sementara balita dengan obesitas bertambah.

Demikian juga di Kabupaten Garut sebagai salah satu kabupaten di Jawa Barat mengalokasikan dana Rp.300 juta untuk menekan angka balita bergizi buruk. Dana yang dialokasikan dari APBD itu akan diberikan untuk membiayai pemberian makanan tambahan bagi balita. Padahal menurut Kepala Dinas Kabupaten

Garut, dibandingkan dengan jumlah keseluruhan balita di Garut, kasus gizi buruk belum terlalu tinggi. Dia menyebut jumlah 1.216 balita tersebut baru sebanyak 0,78%. Artinya dewasa ini Pemerintah Kabupaten Garut lebih terfokus pada masalah gizi buruk, sementara penderita obesitas terabaikan, terbukti dalam format laporannya di posyandu yang tertulis hanya gizi buruk, gizi kurang, dan gizi baik (Dinas Kesehatan Kab. Garut, 2014). Padahal mungkin saja di antara sejumlah gizi baik yang dilaporkan terdapat balita dengan obesitas, namun tidak tergambar karena tidak terdapat pada format laporannya. Hal ini juga dapat merupakan masalah gizi bagi masa depan anak, karena obesitas yang terjadi pada masa anak berisiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa (Prayitno, 2012).

Manifestasi klinis dan komplikasi yang sering ditemukan pada obesitas antara lain hipertensi, penyakit arteri koroner, kegagalan jantung, infeksi saluran napas, diabetes melitus, osteoarthritis, dan sebagainya. Menurut Ibrahim (2013), salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penyakit, sehingga akan terjadi hubungan tidak langsung antara obesitas dengan kualitas tidur.

Menurut Ouellet (1995) dalam Rohmawati (2012), kualitas tidur adalah karakter tidur yang penting yang diperlihatkan oleh individu. Kualitas tidur merupakan penilaian individu mengenai nyenyaknya tidur, persepsi pada

pergerakan selama tidur dan pengkajian umum kualitas tidur.

Kualitas tidur seseorang setiap saat bisa berubah, bisa baik ataupun buruk, yang baik diperlihatkan dengan mudah atau sulitnya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah (Choppra, 2009).

Bertolak dari ungkapan Ibrahim (2013), bahwa ada hubungan tidak langsung antara obesitas dengan kualitas tidur. Sehingga mungkin hubungan sebab akibat ini terjadi pula pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut, karena banyaknya keluhan mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut, terutama bagi mahasiswa yang tampaknya memiliki berat badan berlebih yang mengeluhkan pola tidurnya sering mendapat gangguan pada setiap malamnya, sementara pada besok harinya harus mengikuti program perkuliahan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian dilakukan dengan tujuan ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara obesitas dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Kampus Garut.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif korelatif, untuk mencari hubungan antara dua variabel, yang terdiri dari obesitas sebagai variabel independen

dan kualitas tidur sebagai variabel dependen. Sedangkan rancangan penelitiannya berupa rancangan *cross sectional study*, maka dari itu observasi data variabel independen dan dependen dilakukan pada satu saat bersamaan (Sugiyono, 2014).

Definisi operasional dari obesitas adalah suatu keadaan maka dari itu  $IMT \geq 30 \text{kg/m}^2$ , sedangkan kualitas tidur adalah kualitas tidur individu yang diukur dengan kuesioner *PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index)* (Modjod, 2009).

Pengambilan sampel dilakukan secara *Total Sampling*, maka dari itu seluruh populasi diambil untuk dijadikan subyek penelitian (Riyanto, 2011). Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut yang terbukti menderita obesitas yang berjumlah sebanyak 48 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini :

1. Peneliti menentukan subjek atau responden sebagai sampel penelitian.
2. Pengambilan data dilakukan di Kampus Garut Universitas Padjadjaran.
3. Peneliti melakukan *informed consent* dengan responden
4. Peneliti melakukan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan responden sesuai dengan prosedur yang berlaku.
5. Peneliti memberikan kuesioner PSQI kepada responden supaya diisi secara

jujur tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.

6. Terminasi kepada responden atas kesediaannya membantu penelitian
- Setelah data terkumpul, maka data diolah dan analisis.

Pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap berikut:

1. *Editting*. Kuesioner diperiksa kelengkapan dan kesesuaian jawabannya.
2. *Coding*, yaitu merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka.
3. *Entry Data*, yaitu memasukkan data ke dalam tabel-tabel
4. *Cleaning*, yaitu pengecekan kembali data setelah melakukan entri data. (Notoatmodjo, 2010).

Kemudian dilakukan analisa data melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, sedangkan analisis bivariat

disajikan berupa tabel silang (Arikunto, 2011), yaitu antara obesitas dan kualitas tidur, lalu dilakukan uji *Chi-square 3x2* untuk mengetahui hubungan antara obesitas dan kualitas tidur dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dan *Confident Interval (CI) 95%* dengan ketentuan:

1. Apabila  $p\text{Value} \leq 0,05$  antara obesitas dengan kualitas tidur, maka terdapat hubungan bermakna antara obesitas dengan kualitas tidur.
2. Apabila nilai  $p\text{Value} > 0,05$  antara obesitas dengan kualitas tidur, maka tidak terdapat hubungan yang

bermakna antara obesitas dengan kualitas tidur.

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan berhubungan dengan etika penelitian menurut Nursalam (2013) terdiri dari:

1. *Informed Consent*, yaitu menjelaskan tujuan penelitian kepada responden.
2. *Right to Privacy*, maka dari itu peneliti tidak mencantumkan nama dan merahasiakan informasi tentang responden.
3. *Beneficence*, maka dari itu peneliti melaksanakan penelitian sesuai prosedur penelitian.
4. *Justice*, setiap responden diberi perlakuan sama dengan responden lainnya.
5. *Non maleficence*, peneliti meminimalkan dampak yang merugikan dan membahayakan kondisi responden.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Padjadjaran Kampus Garut Jalan Proklamasi no.5 Garut pada bulan Desember 2018 s.d Januari 2019.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian tentang karakteristik responden (tabel 1) yang menggambarkan bahwa kurang dari setengahnya responden berumur 21 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan setengahnya mahasiswa angkatan tahun 2016

**Tabel 1.**  
Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1	Umur:		
	- 18 tahun	3	6,25
	- 19 tahun	8	16,67
	- 20 tahun	13	27,08
	- 21 tahun	15	31,25
	- 22 tahun	9	18,75
2	Jenis Kelamin:		
	- Laki-laki	20	41,67
	- Perempuan	28	58,33
3	Tahun:		
	- Tahun 2017	9	18,75
	- Tahun 2016	24	50,00
	- Tahun 2015	15	31,25

Berdasarkan kategori obesitas, kurang dari setengahnya mendapat kategori obesitas ringan (tabel 2). Sedangkan berdasarkan kualitas tidur, lebih dari setengahnya mendapat kategori kualitas tidur buruk (tabel 3).

**Tabel 2.**  
Kategori Obesitas

No	Obesitas	f	%
1	Berat	2	25,00
2	Sedang	5	31,25
3	Ringan	1	43,75
Jumlah		8	100

**Tabel 3.**  
Kategori Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	f	%
1	Buruk	5	62,08
2	Baik	3	37,92
Jumlah		8	100

Setelah dilakukan uji hubungan (tabel 4), didapatkan pValue sebesar 0,033 atau pValue < 0,05. Menurut Priyohastono (2009), bila pValue < 0,05, maka hasil uji analisis menyatakan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>A</sub> gagal ditolak, yang berarti ada hubungan signifikan antara obesitas dengan kualitas tidur.

**Tabel 4.**  
Hubungan Antara Obesitas dengan Kualitas Tidur

No	Obesitas	Kualitas Tidur				pValue		
		Buruk	%	Baik	%			
1	Berat	9	75,0	3	25,0	12	100	0,033
2	Sedang	8	53,3	7	46,7	15	100	
3	Ringan	6	28,6	14	71,4	21	100	
		23		25		48		

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa kurang dari setengahnya dari responden mendapat kategori obesitas ringan, yang berarti masalah obesitas pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Kampus Garut tidak begitu berat. Mereka yang berada dalam kategori obesitas ringan tinggal meningkatkan aktivitas dan olahraganya disertai pengaturan makanan diet rendah kalori untuk menuju kategori berat badan ideal. (Purwati, 2009)

Namun, bila ditinjau dari kualitas tidur terbukti bahwa lebih dari setengahnya, mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut memiliki kualitas tidur buruk. Kondisi seperti ini merupakan gelagat yang kurang menguntungkan bagi mahasiswa yang setiap harinya membutuhkan konsentrasi tinggi dalam menghadapi kuliah baik di dalam kampus maupun luar kampus. Menurut Ibrahim (2013), banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, salah satu adalah faktor lingkungan dan kelelahan. Kedua faktor inilah yang memiliki kemungkinan besar mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Universitas Padjadjaran

Kampus Garut. Maka intervensi harus segera dilakukan pada kedua faktor tersebut. Ciptakan lingkungan yang kondusif dan hanya melakukan aktivitas yang terfokus pada kepentingan kuliah.

Dari hasil uji korelasi didapatkan pValue sebesar 0,033, maka hasil uji analisis menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  gagal ditolak, yang berarti ada hubungan signifikan antara obesitas dengan kualitas tidur. Artinya semakin tinggi tingkat obesitas, semakin buruk kualitas tidurnya.

### KESIMPULAN

Setelah hasil penelitian diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara obesitas dengan kualitas tidur dengan pValue = 0,033, artinya semakin berat status obesitas seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya. Oleh karena itu disarankan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut agar segera menurunkan berat badannya terutama mahasiswa dengan kategori obesitas berat.

### DAFTAR PUSTAKA

Anke C.W at al (2010) Migraine, Weight Gain and The Risk of Becoming

- Overweight or Obese: prospective cohort study. Cephalalgia.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta
- Choppra, D. (2009) *Tidur Nyenyak, Mengapa Tidak? Ucapkan Selamat Tinggal pada Insomnia*. Ikon Teralitera. Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Department for Health and Human Services Centers (2013). *Health, United States, 2012, with Special Feature on Emergency Care*. U.S. Department for Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Health Statistics.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, (2014). *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2014*. Garut
- Ibrahim. (2013). *Misteri Tidur*. Dar Kitabuna. Jakarta.
- Lilyasari, Oktavia. (2010). *Hipertensi dengan Obesitas. Adakah Peran Endotelien?* *Jurnal Kardiologi Indonesia*. The Indonesian Health Association.
- Misnadierly. (2010). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Pustaka Obor Indonesia. Jakarta
- Modjod (2009). *The Pittsburgh Sleep Quality Index. A New Instrument For Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Prayitno. (2012). *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. *Jurnal Kedokteran Trisakti*. Jakarta.
- Priyohastono. (2009). *Analisa Data*. Universitas Indonesia. Depok.
- Purwati S. (2009). *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. PT Swadaya
- Riyanto, Agus (2011), *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rohmawati, Z. (2012). *Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Tahun 2012 (Skripsi)*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.