

**HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DAN KUALITAS HIDUP
DENGAN KEGEMUKAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN S1
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan S1

Disusun Oleh:

CINDY YUNI FITRI

1611020079

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Cindy Yuni Fitri
Nim : 1611020079
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan s1 universitas muhammadiyah purwokerto.

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 23 Oktober 2019

PEMBIMBING

Dr. Supriyadi, SKM., M.K.M.

NIK/NIP : 2160134

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Cindy Yuni Fitri
Nim : 1611020079
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan s1 universitas muhammadiyah purwokerto.

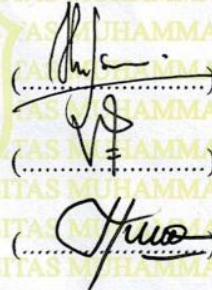
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Nur Isnaini, S.Kep.,M.Kep.

Penguji 2 : Ns.Vivi Leona Amelia, S.Kep.,M.Kep.

Penguji 3 : Dr. Supriyadi, SKM.,M.K.M.



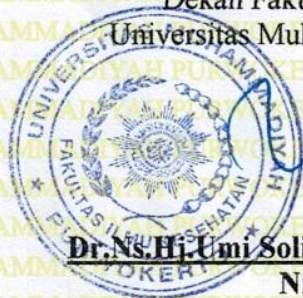
Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 11 Februari 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep.

Nik.2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cindy Yuni Fitri
Nim : 1611020079
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 11 Februari 2020

Yang membuat pernyataan



Cindy Yuni Fitri

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Yuni Fitri
Nim : 1611020079
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan antara Durasi tidur dan Kualitas Hidup dengan Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihkan media/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto
Pada tanggal : 11 Februari 2020
Yang menyatakan,



Cindy Yuni Fitri

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan s1 universitas muhammadiyah purwokerto. Tujuan dari penelitian ini guna memenuhi salah satu syarat untuk bisa menempuh ujian sarjana pada program studi ilmu keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr.H Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
2. Dr.Ns.Hj.Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Purwokerto
3. Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
4. Dr.Supriyadi, SKM., MKM selaku pembimbing saya yang telah memberikan informasi dan tata laksana penyusunan skripsi, telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran serta mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ns.Nur Isnaini,S.Kep.,M.Kep selaku dosen penguji I seminar proposal yang telah memberikan pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Sarjana Keperawatan.
6. Ns.Vivi Leona Amelia, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji II seminar proposal yang telah memberikan pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai Sarjana Keperawatan.
7. Kepada kedua orang tua, dan nenek tercinta, terima kasih atas dukungan, nasehat, serta motivasi yang selalu diberikan dan doa yang dipanjatkan setiap waktu.

Semoga Allah memberikan limpahan rahmat-Nya kepada mereka, dan kelak mendapatkan balasan yang lebih baik dari-Nya.Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena faktor keterbatasan yang ada dalam diri penulis.Maka dengan kerendahan hati, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan pada khususnya yang tertarik dengan bidang tema skripsi ini.Terima kasih.

Purwokerto, 18 Oktober 2019



CINDY YUNI FITRI

NIM. 1611020079

HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR DAN KUALITAS HIDUP DENGAN KEGEMUKAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN S1 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Cindy Yuni Fitri¹, Supriyadi²

ABSTRAK

Latar Belakang: Kegemukan dan obesitas saat ini sudah menjadi suatu masalah kesehatan yang banyak terjadi dan terus meningkat pada masa kini. Kegemukan dan Obesitas dapat mengenai semua usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua, dan semua jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kegemukan antara lain yaitu genetik, aktivitas fisik, dan pola makan. Selain itu kualitas hidup dan durasi tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kegemukan. Durasi tidur malam yang kurang berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan. Dimana terjadinya kelebihan berat badan menjadi lebih tinggi apabila seseorang tidur dengan durasi < 7 jam dalam per hari, Hal ini menunjukkan bahwa semakin sedikit waktu tidur maka semakin besar terjadinya kelebihan berat badan. Sedangkan Kualitas hidup seseorang berkaitan dengan gaya hidup yang dimana gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan makan malam, cemilan di malam hari, kebiasaan mengkonsumsi makan-makanan cepat saji yang berlemak tinggi, dan jarang berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan.

Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa keperawatan s1 universitas muhammadiyah purwokerto

Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Random Sampling* dengan jumlah sampel 30 responden yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

Hasil: (1) Ada hubungan antara durasi tidur dengan kegemukan pada mahasiswa dengan nilai $=0,025$. (2) Tidak terdapat hubungan antara kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa dengan nilai $= 0,855$.

Kesimpulan: Durasi tidur malam yang kurang dapat mempengaruhi terjadinya kegemukan terhadap seseorang dan tidak ada pengaruh pada kualitas hidup dengan kegemukan.

Kata Kunci: durasi tidur, kualitas hidup, kegemukan, mahasiswa.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

CORRELATION BETWEEN SLEEP DURATION AND LIFE QUALITY WITH OVERWEIGHT IN NURSING STUDENTS OF UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Cindy Yuni Fitri¹, Supriyadi²

ABSTRACT

Background : Overweight and obesity is a common health problem and continues to increase at this time. Overweight and obesity can affect both all ages ranging from children, adolescents, to the elderly, and all genders, either male or women. Factors that influenced obesity including genetic, physical activity, and eating patterns. In addition, quality of life and duration of sleep were among the factors that affected obesity. Less sleeping at night was related to the occurrence of overweight. The occurrence of overweight became higher when a person slept with a duration of 7 hours per day. This showed that the less time to sleep the greater the occurrence of overweight. While the quality of one's life was related to unhealthy lifestyles such as the habits of having dinner and snacks at night, the habit of eating high-fat fast food, and rarely exercising

Objective: To determine the correlation between sleep duration and quality of life with obesity in Nursing students of Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Method: Observational analytic with cross sectional approach was used in this study. The samples were taken by using random sampling technique. There were 30 respondents who fit the inclusion and exclusion criteria. Univariate and bivariate with chi square test were used to analyzed the data.

Results: (1) There was a correlation between sleep duration and obesity in Nursing students with a value = 0.025. (2) There was no relationship between quality of life and obesity in Nursing students with a value = 0.855.

Conclusions: Lack of sleeping can affect the occurrence of overweight to someone but there is no effect on the quality of life to overweight.

Keywords: Sleep duration, quality of life, overweight, students.

¹Nursing Student at Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Nursing Lecturer at Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKAS.	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Penelitian Terdahulu	13
B. Kegemukan.....	14
C. Durasi Tidur	25
D. Kualitas Hidup.....	32
E. Mahasiswa atau Remaja	39
F. Kerangka Teori.....	44
G. Kerangka Konsep	45
H. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47

C. Populasi,Sampel dan Teknik Sampling.....	47
D. Variabel Penelitian	49
E. Definisi Operasional.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	55
H. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	57
I. Aluran Penelitian.....	60
J. Etika Penelitian	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil Penelitian	64
B. Pembahasan.....	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	20
Tabel 2.3 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional	51
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan umur	64
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	65
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan tingkat semester	65
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan durasi tidur	66
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kualitas hidup	67
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kegemukan	68
Tabel 4.7 Hubungan antara durasi tidur dan kualitas hidup dengan kegemukan pada mahasiswa.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informasi Penelitian

Permohonan Menjadi Responden

Lembar persetujuan (Informed Consent)

Lampiran 2 Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 Lembar Surat Izin

Lampiran 4 Lembar Bimbingan

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Perbaikan

Lampiran 6 Analisa Data

Lampiran 7 Dokumentasi

