

Analisis hubungan kualitas tidur dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah = Analysis of the relationship between sleep quality and the incidence of obesity in school-age children

Beatrix Elizabeth, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20515016&lokasi=lokal>

Abstrak

Kejadian obesitas semakin meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu faktor yang berhubungan dengan obesitas adalah Kualitas tidur. Waktu tidur anak-anak di Indonesia saat ini rata-rata 6-7 jam dari kebutuhan jam tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah kualitas tidur memengaruhi kejadian obesitas pada anak. Penelitian kohort prospektif ini menilai kualitas tidur dengan membuat catatan tidur anak yang diisi dalam satu bulan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas 4,5,6 SD yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok anak yang obesitas terdiri dari 19 responden sedangkan kelompok anak yang tidak obesitas 18 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode non probability snowball sampling. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa 12 dari 19 (63,2%) anak yang mengalami obesitas memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan dari 18 anak yang tidak obesitas (normal) sebagian besar memiliki kualitas tidur baik, yaitu 15 anak (83,3%). Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diperoleh P value= 0,011 yang berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan obesitas, dengan nilai OR=8,571 (95% CI: 1,818-40,423) yang berarti bahwa anak dengan kualitas tidur buruk berpeluang 8,6 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan kualitas tidur baik. Berdasarkan penelitian diketahui ada hubungan pola makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada anak usia sekolah. bagi orangtua anak usia sekolah lebih memperhatikan kualitas tidur anak yang menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas, untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat mesosialisasikan pentingnya kebutuhan dan kualitas tidur bagi penelitian selanjutnya dapat meneliti kualitas tidur pada anak balita.

.....The incidence of obesity is increasing from year to year. Sleep quality is thought to be one of the causes of obesity. Currently, children in Indonesia sleep an average of 6-7 hours of sleep. This study aims to analyze whether sleep quality affects the incidence of obesity in children. This prospective cohort study assessed whether sleep quality influenced obesity incidence by keeping sleep records for children filled in at one month. The obese children group consisted of 19 respondents while the non-obese group consisted of 18 respondents. The sample in this study were students in grade 4,5,6 SD from West Java and Sumatra. The sampling technique in this study used a non- probability snowball sampling method. The results of statistical tests showed that 12 out of 19 (63.2%) obese children had poor sleep quality, while most of 18 children who were not obese (normal) had good sleep quality, namely 15 (83.3%). The results of statistical tests with the Chi-Square test obtained P value = 0.011, which means that there is a relationship between sleep quality and obesity, with an OR = 8.571 (95% CI: 1,818-40,423) which means that children with poor sleep quality have a chance of 8.6 times more likely to be obese than children with good sleep quality. Based on the research, it is known that there is a relationship between diet, physical activity and sleep quality with obesity in school age children. Add recommendations.