

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS DI RW.21 KELURAHAN SIDANEGARA KECAMATAN CILACAP TENGAH

*Relationship of Sleep Quality and Physical Activity with Obesity at RW.21 Kelurahan
Sidanegara Kecamatan Cilacap Tengah*

Anggy Firdaus Alamsyah¹, Sodikin², Bejo Danang³

¹²³Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Obesitas merupakan penyakit dimana terjadinya penimbunan lemak lebih dari normal. Dimana angka kejadiannya terus meningkat setiap tahunnya di seluruh dunia. Obesitas dapat terjadi karena faktor kualitas tidur buruk dan aktivitas fisik yang kurang. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara. Desain penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur, dan IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) untuk mengukur aktivitas fisik. Data dianalisis dengan menggunakan rumus *chi-square*. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas di RW.21 Kelurahan Sidanegara sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sejumlah 22 responden (57,9%), dan memiliki aktivitas fisik sedang dan berat sejumlah 19 responden (50%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan kualitas tidur dengan obesitas ($p_v = 1,000 > \alpha = 0,05$) dan tidak ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan obesitas ($p_v = 0,727 > \alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Obesitas.

ABSTRACT

Obesity is a disease in which the accumulation of fat is more than normal. Its incidence continues to increase every year throughout the world. Obesity can occur due to poor sleep quality and lack of physical activity. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and physical activity with obesity in RW.21 Kelurahan Sidanegara. The design of this study was an analytic survey with a cross-sectional approach. The research instrument consisted of a PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire to measure sleep quality, and an IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) to measure physical activity. Data were analyzed using the chi-square test. The results of the analysis showed that the majority of respondents who were obese in RW.21 Sidanegara Village had good sleep quality, 22 respondents (57.9%), and 19 respondents (50%) moderate and heavy physical activity. Based on the results of the chi-square test, it shows that there is no significant relationship between sleep quality and obesity ($p_v = 1,000 > = 0.05$) and there is no significant relationship between physical activity and obesity ($p_v = 0.727 > = 0.05$).

Keywords : Sleep Quality, Physical Activity, Obesity.