

ABSTRACT

Sleep quality is the satisfaction of a person to sleep, so that the person does not show feelings tired, easily aroused and anxious, lethargic and apathetic, blackish around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, attention split, headache and often yawning or sleepy. By 2015, students with poor sleep quality of 68.1% with about 40.1% have body mass index in the excess range. Respondents aged 18-65 years with a sleep duration of less than 7 hours showed an excess body mass index as well as with long duration of sleep with no physical activity and balanced energy intake. The nutritional percentage of DIY population is 15.2% underweight, 58.3% normal, 10.8% obesity, and 15.8% obesity. In the 15.3% thin loop, 57.8% normal, 12% obesity, and 14.9% obesity.

The design of this research is cross sectional. The sample of the research is the final student of PSIK FKIK UMY as many as 96 people using total sampling. The data were collected using PSQI questionnaire and IMT respondent data sheet. The results showed that most of the respondents were 67 women (69.8%). Most of the respondents have a sleep quality of 81 people (84.4%).

The results show that the majority of respondents have a body mass index not excess of 62 people (64.4%) with excess body mass index of 34 people (35.4%). After correlation statistic tested by using pearson product moment test obtained $p = 0,09$ so concluded there is no significant relation between two variables.

Keyword : body mass index, sleep quality, student

INTISARI

Kualitas tidur merupakan adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Tahun 2015, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sekitar 68,1% dengan sekitar 40,1% memiliki indeks massa tubuh pada rentang berlebih. Responden yang berumur 18-65 tahun dengan durasi tidur kurang dari 7 jam menunjukkan indeks massa tubuh berlebih begitupun juga dengan durasi tidur yang lama dengan tidak disertai aktifitas fisik dan asupan energi yang seimbang. Presentase gizi penduduk DIY yaitu sebanyak 15,2% kurus, 58,3% normal, 10,8% kegemukan, dan 15,8% obesitas. Pada kab.bantul 15,3% kurus, 57,8% normal, 12% kegemukan, dan 14,9% obesitas.

Desain penelitian ini yaitu *cross sectional*. Sampel penelitian merupakan mahasiswa PSIK tingkat akhir FKIK UMY sebanyak 96 orang dengan menggunakan *total sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan kuisisioner PSQI dan lembar data IMT responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden penelitian merupakan perempuan sebanyak 67 orang (69,8%). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 81 orang (84,4%). Pada hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh tidak berlebih sebanyak 62 orang (64,4%) dengan indeks massa tubuh berlebih sebanyak 34 orang (35,4%). Setelah dilakukan uji statistik korelasi dengan menggunakan uji *pearson product moment* didapatkan $p = 0,09$ sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Kata kunci : indeks massa tubuh, kualitas tidur, mahasiwa