

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Alifvia Ananda Putri Abdullah

Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019/ email : alifvia.abdullah14@gmail.com

Artikel Penelitian

**Hubungan Antara Durasi Tidur dengan Obesitas pada Siswa SD Al Akhyar
Islamic School**

Abstrak.

Pendahuluan:

Tidur, awalnya dianggap sebagai keadaan dorman, kini diketahui sebagai proses aktif yang memengaruhi aktivitas otak. Fisiologis tidur, seperti perubahan pola pernapasan dan penurunan PO₂, bervariasi sesuai fase tidur. Keteraturan siklus tidur dipengaruhi oleh jam tubuh (nucleus suprachiasmatic) dengan durasi normal 6-10 jam per hari. Durasi tidur anak berperan dalam pengembangan dan pencegahan obesitas, mempengaruhi hormon, pola makan, aktivitas fisik, dan lingkungan keluarga.

Metode:

Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan cross-sectional dilakukan pada 90 siswa SD Al-Akhyar Islamic School. Data primer diperoleh dari kuesioner dan absen siswa. Analisis dilakukan berdasarkan karakteristik responden, indeks massa tubuh (IMT), dan durasi tidur.

Hasil:

Anak berusia 10 tahun paling rentan terhadap obesitas (51,1%), dengan laki-laki lebih cenderung obes (53,3%). Sebanyak 50% anak memiliki IMT obesitas. Durasi tidur < 10 jam dominan pada anak obesitas (75,6%). Analisis Chi-Square menunjukkan hubungan signifikan antara durasi tidur < 10 jam dan obesitas ($p = 0,007$, OR = 0,144, 95% CI 0,03-0,693).

Pembahasan:

Durasi tidur < 10 jam dikaitkan dengan risiko obesitas pada anak. Temuan konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan durasi tidur pendek meningkatkan risiko obesitas melalui pengaruh hormon, pola makan, dan aktivitas fisik. Penelitian lain menunjukkan hubungan antara kualitas tidur buruk dan obesitas. Namun, ada penelitian yang tidak menemukan hubungan yang signifikan antara durasi tidur dan indeks massa tubuh.

Kesimpulan:

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian besar anak dengan obesitas memiliki durasi tidur kurang dari 10 jam, dan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur < 10 jam dengan kejadian obesitas pada anak. Penting untuk meningkatkan pemahaman orang tua dan pendidik tentang pentingnya tidur yang cukup untuk mencegah risiko obesitas pada anak-anak.

Kata kunci : Durasi tidur, Obesitas, Indeks Massa Tubuh (IMT)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR
FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES**

Alifvia Ananda Putri Abdullah

Medical Education Student, Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar, Class of 2019 / Email: alifvia.abdullah14@gmail.com

Research Article

The Relationship Between Sleep Duration and Obesity in Students of Al Akhyar Islamic School

Abstract:

Introduction:

Sleep, initially considered a dormant state, is now recognized as an active process influencing brain activity. The physiological aspects of sleep, such as changes in breathing patterns and a decrease in PO₂, vary according to sleep phases. The regularity of the sleep cycle is influenced by the body's internal clock (suprachiasmatic nucleus) with a normal duration of 6-10 hours per day. Childhood obesity is a serious issue with a continually increasing prevalence. The duration of children's sleep plays a role in the development and prevention of obesity, affecting hormones, eating patterns, physical activity, and family environment.

Methods:

A quantitative study with an observational analytical design and a cross-sectional approach was conducted on 90 students from Al-Akhyar Islamic School. Primary data were obtained from questionnaires and student attendance records. The analysis was based on respondent characteristics, body mass index (BMI), and sleep duration.

Results:

Children aged 10 are most vulnerable to obesity (51.1%), with males being more prone to obesity (53.3%). 50% of the children have an obese BMI. Sleep duration < 10 hours is dominant in obese children (75.6%). Chi-Square analysis shows a significant relationship between sleep duration < 10 hours and obesity ($p = 0.007$, OR = 0.144, 95% CI 0.03-0.693).

Discussion:

Sleep duration < 10 hours is associated with the risk of obesity in children. These findings align with previous research indicating that short sleep duration increases the risk of obesity through the influence of hormones, eating patterns, and physical activity. Other studies suggest a connection between poor sleep quality and obesity. However, some research does not find a significant relationship between sleep duration and body mass index.

Conclusion:

This study concludes that most obese children have a sleep duration of less than 10 hours, and there is a significant association between sleep duration < 10 hours and the occurrence of obesity in children. It is crucial to enhance the understanding of parents and educators regarding the importance of sufficient sleep to prevent the risk of obesity in children.

Keywords: Sleep duration, Obesity, Body Mass Index (BMI)