

ABSTRAK

Nama : Bayu Abhista Wicaksono
Program Studi : Kedokteran
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Terhadap Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2019 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Permasalahan di kesehatan masyarakat salah satunya adalah status gizi. Saat ini diseluruh dunia terjadi masalah kekurangan gizi dan gizi lebih. Obesitas saat ini menjadi cukup mengkhawatirkan karena dapat memperbesar risiko seseorang terkena penyakit tidak menular. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola istirahat dengan kejadian obesitas pada mahasiswa/i di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

Metode: Desain penelitian yaitu *cross sectional* dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 170 mahasiswa/i. Variabel dependen yang digunakan adalah perhitungan IMT kategori obesitas dan variabel independen yang digunakan yaitu aktivitas fisik dan pola istirahat.

Hasil: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa/i (POR = 2.463; CI (1.441-4.141)) dan pola istirahat dengan obesitas pada mahasiswa/i (POR = 3.188; CI (1.280-7.938)).

Kesimpulan: Faktor penyebab aktivitas fisik dan pola istirahat merupakan faktor modifikasi yang dapat di ubah, sehingga dengan sering melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola istirahat yang cukup dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Tidur, Obesitas

ABSTRACT

Name : Bayu Abhista Wicaksono

Major : Medicine

Title : The Role of Physical Activity and Sleep Pattern on Obesity in Batch 2019 of YARSI University Medical School and It's Review According to Islam

Background: *One of the problems in public health is nutritional status. Currently all over the world there is a problem of malnutrition and obesity. Obesity is currently quite worrying because it can increase a person's risk of contracting non-communicable diseases. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and resting patterns with the incidence of obesity among students at the Faculty of Medicine, Yarsi University.*

Methods: *The study design was cross sectional and the number of samples used was 170 students. The dependent variable used was the calculation of BMI in the obesity category and the independent variables used were physical activity and rest patterns.*

Results: *There was a relationship between physical activity and obesity among students (POR = 2.463; CI (1.441-4.141)) and rest patterns with obesity among students (POR = 3.188; CI (1.280-7.938)).*

Conclusion: *The factors that cause physical activity and rest patterns are modifying factors that can be changed, so that frequent physical activity and maintaining adequate rest patterns can reduce the risk of obesity.*

Keywords: *Physical Activity, Sleep, Obesity*