

ABSTRAK

Nama : Ainul Jihan Nur Anjali (1102016012)

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2019 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Berkurangnya kualitas tidur pada seseorang akan membuat beberapa efek samping, salah satunya kelebihan berat badan. Tidur merupakan salah satu kekuasaan Allah SWT dan Rasulullah SAW telah mengajak dan mencontohkan umatnya untuk menjaga kualitas tidur dan berat badannya.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan *design cross sectional* dan pengambilan subjek berdasarkan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*.

Hasil: Hasil penelitian kepada 165 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 yang terdiri atas 45 orang laki-laki dan 120 orang perempuan. Sebagian besar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019 sebanyak 89,1% memiliki kualitas tidur buruk dan mahasiswa yang memiliki kelebihan berat badan sebanyak 15,2%. Setelah dilakukan uji statistik korelasi dengan menggunakan uji *fisher exact* didapatkan $p = 0,200$.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah kualitas tidur tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kelebihan berat badan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2019.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Kelebihan Berat Badan, Mahasiswa.*

ABSTRACT

Name : Ainul Jihan Nur Anjali (1102016012)

Study Program : Medicine

Title : Relationship Sleep Quality with Overweight in Students Faculty of Medicine Yarsi University Class of 2019 and The Review According to Islamic Views

Background: *Sleep quality is one's satisfaction with sleep. The reduced quality of sleep in a person will create several side effects, one of which is being overweight. Sleep is one of the powers of Allah SWT, Rasulullah SAW has invited and exemplified to maintain the quality of sleep and weight.*

Methods: *This research used descriptive analytic method with cross sectional design and taken subjects based on probability sampling that is simple random sampling.*

Results: *The results of the study to 165 in students faculty of medicine yarsi university class of 2019 consisted of 45 male and 120 female. Most of students had poor sleep quality (89.1%) and 15.2% overweight students. After correlation statistic test using fisher exact test obtained $p = 0,200$.*

Conclusion: *Conclusions of the study were quality of sleep did not have a significant effect on the overweight of students of the Faculty of Medicine Yarsi University Class of 2019.*

Keywords: *sleep quality, Overweight, Student.*