

# HUBUNGAN KEJADIAN OBESITAS DENGAN DURASI TIDUR PADA SISWA SMAN 51 JAKARTA TIMUR DAN TINJAUANNYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

Meutia Sandia Meiviana<sup>1</sup>, Sri Wuryanti<sup>2</sup>, Zulmaizarna<sup>3</sup>

Mahasiswa Kedokteran, Universitas YARSI<sup>1</sup>

Staff Pengajar Ilmu Kedokteran, Universitas Yarsi<sup>2</sup>

Staff Pengajar Bagian Agama Islam, Universitas YARSI<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Obesitas adalah peningkatan berat badan melampaui batas kebutuhan fisik dan skeletal, akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Tidur merupakan salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian obesitas. Durasi tidur yang pendek mengakibatkan terjadinya penurunan leptin dan peningkatan ghrelin sehingga dapat meningkatkan nafsu makan dan meningkatkan IMT. Menurut Islam bahwa Allah telah menciptakan siang dan malam siang untuk beraktifitas dan malam untuk istirahat dan tidur. Sebagaimana yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW. dengan tidur secukupnya dan tidak berlebihan dari tidur yang normal. Durasi tidur yang kurang dan makan yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas. sebagaimana Firman Allah SWT dalam surat Al-A'raaf (7):31: *“Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”*

**Metode:** Penelitian ini berdasarkan cara pengumpulan data dan merupakan penelitian observasional dilakukan secara *cross sectional* dengan mengolah data primer. Populasi dan sampel adalah siswa SMA 51 Jakarta Timur yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan penghitungan dengan rumus slovin. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner oleh siswa, pengukuran berat badan dan tinggi, Analisis data dengan menghitung durasi tidur pada siswa obesitas menggunakan microsoft excel atau SPSS.

**Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan karakteristik siswa yaitu lebih didominasi oleh laki-laki sebesar 75% sementara karakteristik menurut umur didominasi oleh siswa berusia 16 tahun sebesar 55,3%. Dari hasil pengisian kuesioner didapatkan durasi tidur paling banyak  $\leq 7$  jam 86,8%.

**Simpulan:** Tidak terdapat hubungan antara kejadian obesitas dengan durasi tidur.

**Kata Kunci :** Obesitas, Tidur, Ghrelin, Leptin

**RELATIONSHIP OF OBESITY OCCURRENCE WITH SLEEP DURATION  
AT STUDENT SMAN 51 EAST JAKARTA ANALYSIS WITH MEDICINE  
AND ISLAM VIEW**

**Meutia Sandia<sup>1</sup>, Sri Wuryanti<sup>2</sup>, Zulmaizarna<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Student of Faculty Medicine, Yarsi University

<sup>2</sup>Departement of Nutritional Scicence, Faculty of Medicine, Yarsi University

<sup>3</sup>Departement of Islamic Education, Yarsi University

**ABSTRACT**

**Background:** Obesity is a high-risk and skeletal weight gain, due to excessive body fat accumulation. Sleep is one of the risk factors that can increase the incidence of obesity. Short sleeping sleep caused decrease leptin and increased ghrelin so as to increase appetite and increase BMI. According to Islam, Allah has created day and night for activities and nights to rest and sleep. Exemplified by the Prophet Muhammad. with sufficient sleep and not excessive from normal sleep. Lack of sleep and eating that can lead to obesity,Allah says in the epistle of Al-A'raaf (7): 31: "Eat and drink, and do not overdo it, Allah doesn't like excessive people."

**Objective:** Knowing the relationship of obesity with duration of sleep in students of SMAN 51 Jakarta Timur analysis withn medicine and Islam view

**Methods:**This research method by completion of data and is observational research conducted by cross sectional by processing primary data. Population and sample are 51 SMA East Jakarta students according to inclusion and exclusion criterias. The samples used in this study used calculations with the slovin formula. The data were collected questionnaires and filled by students, weight and height measurement, data analysis by counting sleep duration in obese students using microsoft excel or spss

**Result:** In this research, the characteristic of students dominated by men is 75%, while the characteristic according to age is dominated by 16 years old is 55,3%. From the result of filling the questionnaire, duration of sleep is dominated by  $\leq 7$  hours 86,8%.

**Conclusion:** There is no relationship between the incidence of obesity with sleep duration.

**Key words :** Obesity, Sleep, Ghrelin, Leptin