

ABSTRACT

Obesity is a common health problem and the prevalence continues to increase in this era. The cause of obesity is an imbalance between energy intake and energy expenditure. Another risk factor that affects obesity is the duration of sleep. The purpose of this study was to analyze the relation between physical activity and sleep duration with overweight and obesity in Faculty Education Staff at Campus C of Airlangga University Surabaya.

This study was an observational study using case control design. The population in this study were Faculty Education Staff in Campus C of Airlangga University Surabaya. The samples in this study were 80 people, which are 40 obese (cases) and 40 non-obese (control), were chosen with purposive sampling method. Variables in this study include assessment of nutritional status through the measurement of body weight and height and interviews using questionnaires of physical activity and sleep duration. Energy intake data obtained from 2x24 Hours Food Recall and Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Statistic test were analyzed using logistic regression analysis.

The results showed that there were a correlation between sleep duration with overweight and obesity ($p=0,000$) with an OR value of 7.70 but there were no correlation between physical activity ($p=0,087$) with overweight and obesity.

The conclusion of this study is that lack of sleep duration (<7 hours) has a risk of 7.702 times higher for overweight and obesity than those who have enough sleep duration (7-9 hours). The advice that can be taken from this study is to apply a normal sleep duration 7-9 hours for balance approval involving overweight and obesity.

Keywords : physical activity, sleep duration, overweight and obesity

ABSTRAK

Obesitas menjadi masalah kesehatan yang banyak terjadi dan prevalensinya terus meningkat pada era ini. Penyebab obesitas adalah ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Faktor risiko lain yang mempengaruhi obesitas adalah durasi tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada tenaga kependidikan fakultas di lingkungan Kampus C UNAIR Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan desain penelitian *case control*. Sampel pada penelitian ini yaitu 80 orang, 40 obesitas (kasus) dan 40 normal (kontrol), diambil secara acak menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel pada penelitian ini meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan wawancara dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner aktivitas fisik, durasi tidur, *food recall* 2x24 jam, dan SQ-FFQ. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel menggunakan uji regresi logistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kejadian *overweight* dan obesitas ($p=0,000$) dengan nilai OR = 7,70, sedangkan antara aktivitas fisik ($p=0,087$) dengan kejadian *overweight* dan obesitas tidak ada hubungan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah durasi tidur yang kurang berisiko terhadap kejadian *overweight* dan obesitas. Durasi tidur yang kurang (<7 jam) memiliki risiko 7,702 kali lipat lebih tinggi untuk menjadi *overweight* dan obesitas dibandingkan mereka yang memiliki durasi tidur cukup (7-9 jam). Saran yang dapat diambil dari penelitian ini ialah menerapkan durasi tidur normal 7-9 jam untuk menjaga keseimbangan hormon yang berperan dalam kejadian *overweight* dan obesitas.

Kata kunci : aktivitas fisik, durasi tidur, *overweight* dan obesitas