

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSUMSI *JUNK FOOD*
TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA
KEDOKTERAN UMY

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
MUHAMMAD AKMAL PRAMONO
20200310143

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhammad Akmal Pramono
NIM : 20200310143
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 31 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Muhammad Akmal Pramono

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaykum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan tugas penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dan Konsumsi *Junk food* terhadap Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Kedokteran UMY”**

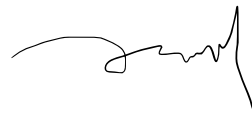
Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat mendapatkan derajat sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, banyak bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan itu, diucapkan banyak terima kasih kepada

1. Dr. dr. Sri Sundari, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Nur Hayati, M.Med.Ed., Sp.Rad, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Dr. drh. Zulkhah Noor, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan dalam penulisan proposal karya tulis ilmiah ini.
4. Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes, selaku dosen penguji yang bersedia menguji pada seminar hasil karya tulis ilmiah penulis.
5. Dr. dr. Ratna Indriawati, M.Kes, selaku penanggung jawab blok metodologi penelitian.
6. Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes, selaku penanggung jawab pelaksanaan karya tulis ilmiah.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang tak hentinya mengirimkan untaian doa demi kelancaran proses penelitian ini serta kakak dan adik saya yang memberikan semangat.

Diharapkan kritik serta saran yang membangun dari pembaca agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna bagi pembaca sekalian.

Wassalamu'alaykum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, 16 Oktober 2022

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a final vertical stroke, positioned above the printed name.

Muhammad Akmal Pramono

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
INTISARI	xii
<i>ABSTRACT</i>.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka	8
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis	33
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	37
D. Instrumen Penelitian	38
E. Jalannya Penelitian.....	40
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
G. Analisis Data.....	42

H. Etik Penelitian	43
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	51
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V	54
KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Durasi Tidur	13
Tabel 3. Klasifikasi Berat Badan berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Asia Pasifik	21
Tabel 4. Definisi Operasional	37
Tabel 5. Persentase indeks massa tubuh berdasarkan perbedaan jenis kelamin mahasiswa	45
Tabel 6. Persentase konsumsi <i>junk food</i> berdasarkan perbedaan jenis kelamin ...	45
Tabel 7. Persentase kualitas tidur berdasarkan perbedaan jenis kelamin mahasiswa	46
Tabel 8. Distribusi frekuensi kategori IMT berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa perempuan	47
Tabel 9. Distribusi frekuensi kategori IMT berdasarkan konsumsi <i>junk food</i> pada mahasiswa perempuan	48
Tabel 10. Distribusi frekuensi kategori IMT berdasarkan kualitas tidur pada mahasiswa laki-laki.....	49
Tabel 11. Distribusi frekuensi kategori IMT berdasarkan konsumsi <i>junk food</i> pada mahasiswa laki-laki.....	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	32
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	33
Bagan 3. Pengumpulan Data.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat <i>Informed Consent</i>	67
Lampiran 2. Kuesioner <i>Pittsburg Quality Sleep Index</i> (PSQI).....	68
Lampiran 3. Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) dan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	70
Lampiran 4. Surat Layak Etik.....	72
Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Similaritas.....	73
Lampiran 6. Data Hasil Praktikum	74
Lampiran 7. Hasil Olah Data	80

DAFTAR SINGKATAN

ATP	= Adenosin Trifosfat
BB	= Berat Badan
CCK	= <i>Cholecystokinin</i>
GENTAS	= Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas
IL-2	= Interleukin-2
IL-6	= Interleukin-6
IMT	= Indeks Massa Tubuh
kg	= Kilogram
NK	= <i>Natural Killer</i>
NREM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	= <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
PYY	= <i>Peptide YY</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
TB	= Tinggi Badan
TNF- α	= Tumor Necrosis Alpha
UMY	= Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
VLPO	= <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>