

**HUBUNGAN *SLEEP QUALITY* DENGAN KEJADIAN
BODY MASS INDEX (BMI) PADA REMAJA**

SKRIPSI



Oleh:

Yunita Anggreani

NIM. 21102059

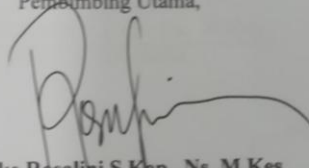
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti
seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas dr. Soebandi

Jember, 25 Maret 2025

Pembimbing Utama,



Wike Rosalini S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0708059102

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan Skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Sleep Quality Dengan Kejadian Body Mass Index (BMI) Pada Remaja* telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

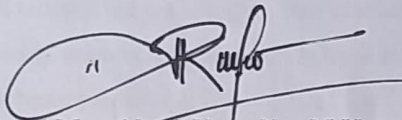
Nama : Yunita Anggreani

NIM : 21102059

Hari, Tanggal : 25 Maret 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Ketua penguji



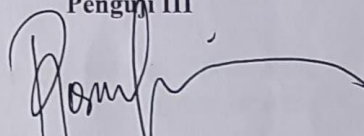
Nurul Maurida, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0720018804

Penguji II



Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep.,Ns.,MM., M.Kep
NIDN. 0708108502

Penguji III



Wike Rosalini, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN.0708059102

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zannah, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0719128902

PERNYATAAN ORISINIL PROTOKOL PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yunita Anggreani

NIM : 21102059

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Fakultas/Asal Instansi : Ilmu Kesehatan/Universitas dr. Soebandi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau hasil tulisan orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan atau ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 25 Maret 2025

Yang menyatakan



Yunita anggreani

21102059

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP QUALITY* DENGAN KEJADIAN *BODY MASS INDEX (BMI)* PADA REMAJA

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SLEEP QUALITY* AND THE INCIDENCE *BODY MASS INDEX (BMI)* IN ADOLESCENTS

Yunita Anggreani¹, Wike Rosalini²

¹Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

²Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email Koresponden: anggreaniyunita5@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

ABSTRAK

Latar belakang: *Body mass index* (BMI) merupakan indikator penting untuk menilai status gizi dan kesehatan remaja. BMI yang tinggi berkaitan erat dengan risiko kesehatan jangka panjang, seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. *Sleep quality* juga memengaruhi kesehatan, dampaknya terhadap BMI lebih dominan. *Sleep quality* yang buruk dapat memiliki efek negatif pada kesehatan fisik dan mental remaja, dan penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur berkontribusi pada masalah kesehatan jangka panjang, termasuk obesitas. Tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang meningkatkan nafsu makan, sehingga memperburuk risiko kelebihan berat badan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang dilakukan pada Januari 2025. Sampel terdiri dari 93 siswa kelas X dan XI yang diambil melalui teknik *Cluster Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep quality Index (PSQI)* dan diolah menggunakan uji *Spearman*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 77,4% responden memiliki *sleep quality* buruk. Dari 93 responden, 22,9% berada dalam kategori *overweight*. Uji *Spearman* menunjukkan adanya hubungan lemah yang signifikan antara *sleep quality* dan BMI ($p = 0,015$) dengan koefisien korelasi ,251. Ini menunjukkan adanya hubungan lemah antara *Sleep quality* dengan *body mass index*.

Kesimpulan: *Sleep quality* yang buruk berhubungan dengan peningkatan risiko *overweight* dan obesitas di kalangan remaja. Upaya untuk meningkatkan *sleep quality* melalui pendidikan dan intervensi kesehatan perlu dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap *sleep quality* untuk mendukung kesehatan remaja secara keseluruhan.

Kata Kunci: *Sleep quality*, *Body mass index*, Remaja