

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UKWMS**

SKRIPSI



OLEH:

Samsara Vrinda Ganakin

1523014070

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

2017

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UKWMS**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH:

Samsara Vrinda Ganakin

1523014070

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UKWMS**

OLEH
Samsara Vrinda Ganakin
NRP: 1523014070

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penilai seminar skripsi

Pembimbing I: Dr. Inge Wattimena, dr., MSi


(_____)

Pembimbing II: Nita Kurniawati, dr., Sp.S


(_____)

Surabaya, 17 November 2017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Samsara Vrinda Ganakin

NRP : 1523014070

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS”

benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila, di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 18 Desember 2017
Yang Membuat Pernyataan,







Samsara Vrinda Ganakin
NRP. 1523014070

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi yang ditulis oleh Samsara Vrinda Ganakin NRP. 1523014070 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 8 Desember 2017 dan telah dinyatakan lulus.

Tim Penguji

1. Ketua :
J. Eko Wahono, dr., Sp.S(K)  (_____)
2. Sekretaris :
Dr. Margarita M. Maramis, dr., Sp.KJ(K), FISCN  (_____)
3. Anggota :
Dr. Inge Wattimena, dr., Msi.  (_____)
4. Anggota :
Nita Kurniawati, dr., Sp.S  (_____)

Mengesahkan

Program Studi Kedokteran,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Samsara Vrinda Ganakin

NRP : 1523014070

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS”

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Desember 2017
Yang Membuat Pernyataan,



Samsara Vrinda Ganakin
NRP. 1523014070

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua,
saudara, para dosen pengajar, sahabat terkasih, rekan sejawat dan,
almamater kebanggaan saya, FK UKWMS.

*“No one who does good work will ever come to a bad end,
either here or in the world to come.”*

--The Bhagavad Gita--

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat, berkat, dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS”.

Adapun laporan ini disusun untuk diajukan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam upaya memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran. Tersusunnya laporan ini tidak lepas dari dukungan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Kuncoro Foe, G.Dip.Sc., Apt. selaku Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya khususnya di Fakultas Kedokteran.
2. Prof. Willy F. Maramis, dr., Sp.KJ (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran.

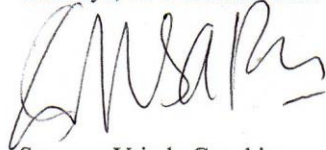
3. Dr. Inge Wattimena, dr., Msi selaku pembimbing I yang telah sabar membimbing, meluangkan waktunya, serta telah banyak memberikan masukan, dukungan, dan arahan dalam penulisan skripsi kepada penulis.
4. Nita Kurniawati, dr., SpS selaku pembimbing II yang telah sabar membimbing, meluangkan waktunya, serta telah banyak memberikan masukan, dukungan, dan arahan dalam penulisan skripsi kepada penulis.
5. J. Eko Wahono, dr., SpS(K) selaku penguji I, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Dr. Margarita M. Maramis, dr., SpKJ(K), FISCAM selaku penguji II, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah banyak membagikan ilmu dan tuntunan selama penyusunan skripsi kepada penulis.

8. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah banyak membantu penulis dalam proses administrasi dan prosedural penyusunan skripsi ini.
9. Bapak Ketut Ngurah Gunapriya, Ibu Sri Subhadrika, Saudara Acyuta Ganakin yang penulis kasihi selaku orang tua dan saudara penulis yang senantiasa mengasihi, mendoakan, mendukung dan memberikan sumbangsih moril dan materiil kepada penulis.
10. Anirudananta Ganakin (Alm) yang penulis kasihi selaku saudara penulis, yang selalu memberikan semangat, doa, motivasi, selalu percaya, dan yakin bahwa penulis sanggup dan mampu untuk melewati dan menempuh studi pendidikan dokter ini dengan lancar dari awal hingga akhir.
11. Meike, Widari, Gita, Melati, Winny, Ellan, Wegen, Mahendra, Enggi, Indra, dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu-persatu yang telah membantu penulis dalam skripsi ini.
12. Budasi, Ngurah, Dinda, Stellya, Desak, Dede, Tata, Satya dan Kika selaku teman baik penulis yang telah memberikan dukungan serta motivasi dalam penulisan skripsi ini.

13. Teman-teman angkatan 2014 yang berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini, serta telah memberikan informasi, masukan, dan dukungan moril kepada penulis.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap agar laporan skripsi ini dapat menjadi penelitian yang bermanfaat bagi masyarakat dan bagi ilmu pengetahuan secara umum.

Surabaya, 18 Desember 2017



Samsara Vrinda Ganakin

NRP. 1523014070

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Sampul Luar	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan Ujian Skripsi	iii
Surat Pernyataan Keaslian Skripsi	iv
Halaman Pengesahan Kelulusan	v
Surat Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	vi
Halaman Persembahan/Ungkapan Terima Kasih	vii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xiii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Tabel	xx
Daftar Gambar	xxi
Daftar Singkatan	xxii
Ringkasan	xxiii
Abstrak	xxvii
<i>Abstract</i>	xxviii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang Masalah	1
1.2	Identifikasi Masalah	6
1.3	Rumusan Masalah	6
1.4	Tujuan Penelitian	6
1.4.1	Tujuan Umum	6
1.4.2	Tujuan Khusus	7
1.5	Manfaat Penelitian	7
1.5.1	Manfaat Teoritis	7
1.5.2	Manfaat Praktis	8

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Kajian Teoritik	9
2.1.1	Obesitas	9
2.1.1.1	Definisi Obesitas	9
2.1.1.2	Epidemiologi Obesitas	9
2.1.1.3	Patofisiologi Obesitas	11
2.1.1.4	Faktor Penyebab Obesitas	14
2.1.1.5	Diagnosis dan Klasifikasi Obesitas	20
2.1.1.6	Dampak Obesitas	23

2.1.2	Tidur	25
2.1.2.1	Definisi Tidur	25
2.1.2.2	Fisiologi Tidur	26
2.1.2.3	Tahapan Tidur	27
2.1.2.4	Distribusi Tahapan Tidur	32
2.1.2.5	Kebutuhan dan Pola Tidur	33
2.1.2.6	Fungsi Tidur	33
2.1.2.7	Kualitas Tidur	35
2.1.2.8	Gangguan Tidur	38
2.1.2.9	Faktor yang Mempengaruhi Tidur	40
2.2	Kaitan Antar Variabel	43
2.2.1	Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas	43
2.3	Dasar Teori	44

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1	Kerangka Konseptual	46
3.2	Hipotesis Penelitian	47

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1	Desain Penelitian	48
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	48
4.3	Definisi Operasioanl Variabel Penelitian	50
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	51
4.4.1	Populasi	51
4.4.2	Sampel	51
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	51
4.4.4	Kriteria Inklusi	51
4.4.5	Kriteria Eksklusi	52
4.4.6	<i>Drop Out</i>	53
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	53
4.6	Kerangka Kerja Penelitian	54
4.7	Prosedur Pengumpulan Data	55
4.8	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	57
4.9	Teknik Analisis Data	59
4.9.1	Pengolahan Data	59
4.9.2	Analisis Data	60
4.10	Etika Penelitian	60

BAB 5 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	63
5.2	Pelaksanaan Penelitian	64
5.3	Hasil dan Analisis Penelitian	65
5.3.1	Profil Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS	65
5.3.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	67
5.3.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur	67
5.3.4	Distribusi Sampel Berdasarkan Obesitas	68
5.3.5	Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas	69
5.3.6	Analisis Hubungan Faktor Genetik dengan Obesitas	70

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1	Karakteristik Sampel	72
6.1.1	Usia	73
6.1.2	Jenis Kelamin	74
6.2	Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas	75
6.3	Keterbatasan Penelitian	79

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan	80
7.2 Saran	81
7.2.1 Bagi Peneliti, Masyarakat Ilmiah, dan Dunia Kedokteran	81
7.2.2 Bagi Institusi	82
7.2.3 Bagi Masyarakat Umum	82
Daftar Pustaka	83
Lampiran	90

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Kualitas Tidur	90
Lampiran 2	: Kuesioner Kualitas Tidur Sebelum Validasi	91
Lampiran 3	: Kuesioner Kualitas Tidur Sesudah Validasi	93
Lampiran 4	: Surat Komite Etik	95
Lampiran 5	: Lembar Penjelasan kepada Responden Penelitian (<i>Information for Consent</i>)	96
Lampiran 6	: Surat Persetujuan Responden Penelitian	100
Lampiran 7	: Surat Pernyataan Sebagai Responden	101
Lampiran 8	: Hasil Analisis Data SPSS	102

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Klasifikasi Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Menurut WHO	22
Tabel 2.2	Klasifikasi Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) etnis Asia Menurut Kriteria Asia Pasifik	23
Tabel 4.1	Definisi Operasional, Indikator, Alat Ukur, Hasil Ukur/Kategori, dan Skala Data	50
Tabel 4.2	Kisi-kisi Validasi Kuesioner	58
Tabel 5.1	Profil Mahasiswa	66
Tabel 5.2	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Tabel 5.3	Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur	67
Tabel 5.4	Distribusi Sampel Berdasarkan Obesitas	68
Tabel 5.5	Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas	69
Tabel 5.6	Analisis Hubungan Faktor Genetik dengan Obesitas	71

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Distribusi Tahapan Tidur	32
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	46
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian	54

DAFTAR SINGKATAN

FK UKWMS	Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
IMT	Indeks Massa Tubuh
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
WHO	<i>World Health Organization</i>
NPY	Neuropeptida Y
PYY ₃₋₃₆	Peptida YY ₃₋₃₆
<i>BMI</i>	<i>Body Mass Index</i>
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>

RINGKASAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONDISI
OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA

Samsara Vrinda Ganakin

NRP: 1523014070

Obesitas (kegemukan) sering didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Obesitas mengenai hampir di segala macam usia dari anak-anak hingga dewasa, baik perempuan maupun laki-laki. Obesitas pada orang dewasa muda (18 – 25 tahun) biasanya disebabkan oleh rutinitas sehari-hari yang padat sehingga menyebabkan seseorang tidak bisa mengatur pola makan dan aktivitas fisiknya. Penyebab obesitas sendiri diperkirakan lebih kompleks daripada paradigma sederhana mengenai ketidakseimbangan energi, namun dipercaya berbagai mekanisme turut berperan didalamnya, termasuk kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk cenderung membuat terganggunya regulasi hormon dalam tubuh, salah satunya *ghrelin* dan *leptin*, hormon yang mempengaruhi nafsu makan seseorang. Kualitas tidur yang buruk juga menyebabkan seseorang merasa lelah, sehingga cenderung tidak ingin beraktivitas, dan berolahraga. Apabila kualitas tidur yang buruk diikuti dengan gaya hidup yang tidak baik dan dilakukan selama terus-menerus, maka akan menyebabkan

peningkatan indeks massa tubuh seseorang, yang berujung pada obesitas

Penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Data yang digunakan adalah data mahasiswa yang mengikuti penelitian pada bulan Agustus 2017 di Fakultas Kedokteran UKWMS. Hasil penelitian ini diharapkan membuat masyarakat dapat mengetahui lebih banyak tentang faktor yang mempengaruhi obesitas, sehingga berdampak pada perbaikan kualitas tidur.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik, jenis studi observasional dengan arah studi *cross sectional*. Data yang diambil adalah kualitas tidur sebagai variabel independen yang diukur memakai kuesioner kualitas tidur, lalu kondisi obesitas sebagai variabel dependen yang diukur dengan indeks massa tubuh, serta faktor genetik sebagai variabel perancu yang diukur melalui kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Artinya setiap subjek yang diambil dari populasi dipilih dengan sengaja berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS angkatan 2014-2016 yang berusia 18-25 tahun, memiliki indeks massa tubuh ≥ 25 kg/m². Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki penyakit kronis, cacat bawaan, serta mengonsumsi obat-obatan tertentu. Uji statistik yang digunakan adalah uji

kolmogrov-smirnov (uji normalitas data), dan uji *Fisher* untuk mengetahui hubungan kedua variabel.

Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 68 mahasiswa dari total 202 mahasiswa. Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Data penelitian didapatkan nilai rata-rata usia responden yang mengalami obesitas adalah 20 tahun. Kejadian obesitas cenderung meningkat pada usia dewasa, sesuai dengan hasil Riskesdas yang menunjukkan masalah gizi pada penduduk dewasa diatas 18 tahun adalah obesitas.

Obesitas yang terjadi paling banyak adalah *obese I* dengan presentase 67,5% dan dialami lebih banyak oleh laki-laki (41%) dibanding perempuan. Kemungkinan terjadinya obesitas pada laki-laki remaja, dapat dikaitkan dengan hormon testosteron, yang diproduksi aktif selama pubertas. Testosteron dapat menurunkan sekresi hormon leptin yang berperan untuk menekan rasa lapar, atau hormon kenyang. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik, lebih banyak mengalami *obese I* yaitu sebesar 55 responden (80,9%), daripada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk yang hanya sebesar 13 responden (19,1%). Berbagai faktor dapat menjadi penyebab terjadinya obesitas, seperti perbedaan ekstraksi energi, ketidakseimbangan energi, aktifitas fisik, dan lain sebagainya.

Penelitian ini memakai tingkat kepercayaan (α) sebesar 5% (0,05); maka apabila nilai $p < 0,05$ dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel. Tingkat kepercayaan 5% artinya keputusan peneliti untuk menolak atau mendukung hipotesis nol memiliki probabilitas kesalahan sebesar 5% (0,05). Hasil uji korelasi didapatkan hubungan yang tidak signifikan antara dua variabel ($p=$

0,068). Hal ini bisa saja terjadi, dikarenakan variabel yang paling dominan yang berhubungan dengan obesitas selain durasi tidur dan kualitas tidur adalah asupan energi dan aktivitas fisik seseorang. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa dengan aktivitas padat dan cenderung monoton dalam kesehariannya, yang berakibat pada rendahnya aktivitas fisik dan cenderung *sedentary life*. Selain itu mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki peningkatan stress²⁸ dikarenakan beban dan tuntutan perkuliahan yang harus dipenuhi. Stress merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Beberapa hal ini mungkin merupakan faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas selain kualitas tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kondisi *obese I* dan *obese II*. Obesitas merupakan suatu hal yang kompleks dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain selain kualitas tidur yang buruk, yaitu aktivitas fisik, asupan energi, *sedentary life*, stres, dan sebagainya.

ABSTRAK
Hubungan Kualitas Tidur dengan Kondisi Obesitas pada
Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS

Samsara Vrinda Ganakin
NRP. 1523014070

Obesitas merupakan suatu kelainan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan dan menjadi masalah kesehatan global yang dialami di seluruh dunia. Obesitas pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh rutinitas sehari-hari yang padat sehingga menyebabkan seseorang tidak bisa mengatur pola makan dan aktivitas fisiknya. Berbagai mekanisme turut berperan dalam menyebabkan obesitas, termasuk kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk cenderung membuat terganggunya regulasi hormon *ghrelin* dan *leptin*, hormon yang mempengaruhi nafsu makan seseorang. Ketidakseimbangan hormon *ghrelin* dan *leptin* serta pola hidup yang buruk, dapat menyebabkan terjadinya obesitas. **Tujuan:** untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kondisi obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS. **Metode:** penelitian analitik, arah studi *cross sectional* menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 68 mahasiswa mengalami obesitas. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner kualitas tidur yang dibuat oleh peneliti. **Analisis data:** dilakukan dengan uji analisis *Fisher*. **Hasil:** tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kondisi obesitas I dan obesitas II, dengan $p = 0,068$. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kondisi obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS.

Kata Kunci: Obesitas, Kualitas Tidur, *Ghrelin*, *Leptin*, Dewasa Muda

ABSTRACT

Correlation between Sleep Quality and Obesity in Widya Mandala Catholic University Surabaya Faculty of Medicine Students

Samsara Vrinda Ganakin
NRP. 1523014070

*Obesity is an abnormality marked by fat accumulation of body tissue excessively and become global health problem experienced worldwide. Obesity on student generally caused by dense daily routine thus causing a person unable to manage his dietary habit and physical activity. Various mechanism plays a role in causing obesity, including poor sleep quality. Poor sleep quality tends to disrupt the regulation of ghrelin and leptin hormone, hormones that affect someone's appetite. The unbalance of ghrelin and leptin hormone as well as bad lifestyle, can lead to obesity. **Purpose:** to analyze the relation between sleep quality and the condition of obesity in Medical Faculty students of UKWMS. **Method:** analytical research, cross sectional study using purposive sampling procedure, with total sample of 68 students that sustain obesity. Sleep quality measured by sleep quality questionnaire made by researcher. **Data Analysis:** performed by Fisher test. **Result:** there is no correlation between sleep quality and obesity I and obesity II, with p value = 0,068. **Conclusion:** there is no correlation between sleep quality and obesity condition in Medical Faculty students in UKWMS.*

Key Words: *Obesity, Sleep Quality, Ghrelin, Leptin, Young Adult*