

## Hubungan perilaku makan dan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada siswa sekolah menengah tingkat atas/ sederajat = The relationship eating behavior and sleep quality with body mass index of high school students

Hesti Munawaroh, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457784&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Indeks Massa Tubuh merupakan indikator status gizi yang mudah diukur. Remaja rentan terhadap masalah akibat perilaku makan yang kurang baik dan kualitas tidur yang buruk, yang akan berpengaruh terhadap status gizinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan perilaku makan dan kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh IMT pada remaja. Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian ini yakni 177 siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas di Pancoran Mas, Depok yang dipilih dengan teknik multistages cluster sampling. Peneliti menggunakan kuisioner Eating Attitudes Test EAT -26 untuk mengukur perilaku makan, kuisioner Pittsburgh Quality of Sleep Index PSQI untuk mengukur kualitas tidur, dan microtoise, serta timbangan digital untuk mengukur IMT. Analisis data menggunakan uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara perilaku makan dan IMT.

*Body mass index BMI is indicator of nutritional status that was measured easily. Adolescent are high risk person to have poor eating behaviour and worse quality of sleep that will affect to their nutritional statuses. The purpose of the study was to determine the relationship eating behavior and sleep quality to BMI of adolescent. This study employed a descriptive correlation design with cross sectional approach. The sample of this study were 177 students from high school in Pancoran Mas, Depok who were selected using multistages cluster sampling. Data were analyzed by Spearman correlation test. The results showed that there was significant relationship between eating behaviour and BMI of adolescent.*