

ABSTRACT

Background : According to WHO, obesity is an abnormal accumulation of fat that can dangerous for health. A risk factor van increase incidency of obesity is sleep quality. Poor sleep quality can influence the increase in fasting blood sugar in obese adults.

Objective : To determine the association of sleep quality to fasting blood sugar levels in obese adults.

Method : The type of research used was quantitative research with an descriptive analytical nature with a cross-sectional approach with 40 research subjects, namely adult obese sufferers, which was carried out from July to August 2023. Sleep quality assessment used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and measuring blood sugar levels fasting using the GOD-PAP method, and the hypothesis test used was the Fisher's Exact test.

Results : Most characteristics are female (87,5%), office workers (100%), obesity degree 1 (62,5%), unbalanced energy intake (92,5%), good sleep quality (55%), and fasting blood sugar level was normal (75%). The result of the Fisher's Exact test to assess the relationship between sleep quality and fasting blood sugar levels obtained a p-value of 0,300 ($>0,05$).

Conclusion : There was no association between sleep quality and fasting blood sugar in obese adults.

Keywords : Obesity, Sleep Quality, Fasting Blood Sugar Levels

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurut WHO, obesitas merupakan penumpukan lemak secara tidak wajar yang dapat mengganggu kesehatan. Salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian obesitas adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi peningkatan gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesitas dewasa.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat analitik deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan 40 subjek penelitian yaitu penderita obesitas dewasa yang dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2023. Penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), pengukuran kadar gula darah puasa menggunakan metode GOD-PAP, dan uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Fisher's Exact*.

Hasil : Dari 40 subjek penelitian didapatkan responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan (87,5%), pekerjaan pegawai (100%), derajat obesitas 1 (62,5%), asupan energi tidak seimbang (92,5%), kualitas tidur baik (55%), dan gula darah puasa normal (75%). Hasil uji *Fisher's Exact* yang digunakan untuk menilai hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa diperoleh *p-value* sebesar 0,300 ($> 0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kadar gula darah puasa pada penderita obesita dewasa.

Kata Kunci : Obesitas, Kualitas Tidur, Kadar Gula Darah Puasa