

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi keseimbangan metabolik tubuh dan berdampak pada perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT). Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat beban akademik yang tinggi dan pola hidup tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur serta pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan IMT. Jumlah sampel sebanyak 178 mahasiswa yang dipilih dengan metode total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan uji Cramer's V dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 94 responden (52,8%) memiliki kualitas tidur baik dan 84 responden (47,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Mayoritas responden memiliki IMT normal sebanyak 113 orang (63,5%), sedangkan 29 orang (16,3%) tergolong obesitas. Uji Chi-Square menghasilkan nilai $p < 0,001$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan IMT, dengan kekuatan hubungan sedang (Cramer's $V = 0,492$). Kesimpulan penelitian ini adalah semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kecenderungan mengalami peningkatan IMT.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Indeks Massa Tubuh; Mahasiswa Kedokteran; PSQI; Hubungan