

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *WAIST CIRCUMFERENCE*  
PADA LANSIA DENGAN SINDROM METABOLIK DI POLIKLINIK  
GERIATRI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN  
BULELENG**

**Oleh :**

**Komang Dewi Senja Wulandari, NIM 2118011052**

**Program Studi Kedokteran**

**ABSTRAK**

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang banyak terjadi dengan prevalensi di semua pelosok bumi yang berkisar sebesar 86%. Pada orang dewasa yang lebih tua prevalensi insomnia berkisar 30 hingga 48%. Gangguan tidur mengakibatkan perubahan hormon pengatur nafsu makan (misalnya, leptin, ghrelin, dan *cannabinoid endogen*) dan metabolisme glukosa. Perubahan ini berakibat pada penurunan pengeluaran energi dan peningkatan nafsu makan, yang pada akhirnya mengakibatkan risiko obesitas meningkat. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiometabolik. *Waist Circumference* (WC) merupakan indikator yang tepat untuk mengetahui risiko penyakit kardiometabolik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng (RSUD Kabupaten Buleleng). Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner PSQI dan pita ukur dengan ketelitian 0,1 cm dengan teknik analisis data yaitu Uji statistik korelasi *Chi-Square* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng dengan hasil ( $p = 0,334$ ) dan seseorang dengan kualitas tidur yang buruk beresiko mengalami kenaikan pada *waist circumference* (WC) dalam kategori berisiko hanya 1,938 kali dibandingkan dengan yang kualitas tidur baik.

**Kata Kunci :** Kualitas Tidur, *Waist Circumference*, Lansia, Sindrom Metabolik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND WAIST  
CIRCUMFERENCE IN ELDERLY WITH METABOLIC SYNDROME AT  
THE GERIATRICS POLYCLINIC AT THE BULELENG DISTRICT  
GENERAL HOSPITAL**

**By**

**Komang Dewi Senja Wulandari, NIM 2118011052**

**Departement of Medicine**

**ABSTRACT**

Sleep pattern disorders are a common problem with a prevalence in all corners of the earth that is around 86%. In older adults the prevalence of insomnia ranges from 30 to 48%. Sleep disturbances result in changes in appetite-regulating hormones (e.g., leptin, ghrelin, and endogenous cannabinoids) and glucose metabolism. These changes result in decreased energy expenditure and increased appetite, ultimately increasing the risk of obesity. Obesity is a risk factor for cardiometabolic disease. Waist circumference is an appropriate indicator to determine the risk of cardiometabolic disease. This study aims to determine the relationship between sleep quality and waist circumference in elderly people with metabolic syndrome at the Geriatrics Polyclinic at the Buleleng Regency General Hospital (RSUD Buleleng Regency). This research is an observational analytical study that uses a cross sectional approach. The sample in this study was 43 people taken using consecutive sampling technique. Data were collected using the PSQI questionnaire and measuring tape measuring tape with an accuracy of 0.1 cm, techniques using the Chi-Square statistical correlation test with a significance level of 0.05. The results of the study showed that there was no relationship between sleep quality and waist circumference in elderly people with metabolic syndrome at the Geriatrics Polyclinic, Buleleng District General Hospital with results ( $p = 0.334$ ) and someone with poor sleep quality was at risk of experiencing an increase in waist circumference in the risk category only 1.938 times compared to those with good sleep quality.

**Keywords :** Sleep Quality, *Waist Circumference*, Elderly, Metabolic Syndrome