

Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas

Agita Dianingsih¹, Fillah Fithra Dieny¹, Nuryanto¹, Ahmad Syauqi¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya prevalensi obesitas pada usia dewasa >18 tahun sebesar 21,8% pada wanita. Mahasiswi dengan usia 22 tahun merupakan salah satu populasi yang memiliki risiko kualitas tidur yang buruk serta sindrom makan malam. Olahraga aerobik secara teratur dapat memiliki efek positif pada kualitas tidur yang diikuti penurunan sindrom makan malam.

Tujuan: Menganalisis pengaruh senam aerobik terhadap kualitas tidur dan sindrom makan malam pada mahasiswi obesitas.

Metode: *Quasi-experimental* dengan *pre-post test control group design*. Subjek berjumlah 22 orang, mahasiswi usia 19-24 tahun ditentukan *consecutive sampling*. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan dan kontrol. Perlakuan diberikan intervensi senam aerobik selama 4 minggu. Serta edukasi manajemen obesitas dan gizi seimbang menggunakan leaflet bagi kedua kelompok. Data kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan sindrom makan malam menggunakan *Night Eating Questionnaire* dan *food recall* 3x24 jam. Analisis statistik menggunakan uji *Independent T-Test*, dan *Mann-Whitney*.

Hasil: Ada perubahan sebelum dan setelah intervensi senam aerobik pada kualitas tidur (-1-(-3)) dan sindrom makan malam (-3-(-10)) kelompok perlakuan ($p < 0,001$ dan $p = 0,003$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan secara signifikan.

Simpulan: Pemberian senam aerobik selama 4 minggu dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan sindrom makan malam secara signifikan.

Kata Kunci: Aerobik, Kualitas tidur, Sindrom Makan Malam, Mahasiswi, Obesitas