

Rahim yang senyumnya selalu mampu membangkitkan kembali semangat yang kendur.

7. Rekan kerja dalam penelitian ini yang bersedia membantu dan kakanda Elsa Vera Nanda, S.Pd yang bersedia menjadi tempat untuk bertanya dan berkeluh kesah.
8. Senior Fakultas Kedokteran UNAND dan teman-teman seangkatan yang telah penulis ganggu untuk bertanya ini dan itu. Juga untuk teman-teman satu pembimbing yang setia menunggu pembimbing bersama-sama.
9. Teman-teman yang telah membantu penelitian ini. Terimakasih atas dukungannya.

Penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan hidayah-nya kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, masyarakat, dan instansi terkait. Akhir kata, penulis mohon maaf atas segala kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Padang, Maret 2014
Penulis

Deby Nelsya Eka Putri

ABSTRAK

PENGARUH KURANG TIDUR TERHADAP BERAT BADAN PADA TIKUS WISTAR JANTAN

oleh
Deby Nelsya Eka Putri

Prevalensi penderita yang mengalami kurang tidur pada orang dewasa semakin meningkat, pada tahun 1975 prevalensinya 7,6% dan 9,3% pada tahun 2006. Pengurangan durasi tidur menurunkan kadar leptin dan meningkatkan kadar ghrelin. Tidur kurang dari 6 jam per malam meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas.

Jenis penelitian adalah *true experimental research* dengan rancangan *Randomized Post Control Group* terhadap tikus. Tikus dikondisikan mengalami *Paradoxycal Sleep Deprivation* dengan metode *modified multiple platform*. Asupan makanan diberikan *ad libitum* dan berat badan diukur setelah pengurangan durasi tidur selama 24 jam, 48 jam, dan 72 jam. Populasi pada penelitian adalah seluruh tikus Wistar jantan berumur tiga bulan dengan berat 150-250 gram dan besar sampel ditentukan dengan rumus Fraenkle-Wallen. Analisis data menggunakan uji *Saphiro-Wilk Test* dan *One-Way ANOVA*.

Rerata berat badan (gram) setelah pengurangan durasi tidur 24 jam adalah $193,571 \pm 17,9894$; setelah 48 jam $179,643 \pm 17,2765$; dan setelah 72 jam $176,714 \pm 15,9004$. Dibandingkan dengan kontrol selama 24 jam didapatkan $219,143 \pm 9,6812$; selama 48 jam $222,071 \pm 11,2932$; dan selama 72 jam $224,643 \pm 13,2310$. Pengurangan durasi tidur 24 jam, 48 jam, dan 72 jam dibandingkan dengan kontrol tidak bermakna ($p > 0,05$).

Dapat disimpulkan tidak terjadi perubahan berat badan pada pengurangan durasi tidur selama 24 jam, 48 jam, dan 72 jam.

Kata kunci : Kurang Tidur, Berat Badan, Tikus Wistar

ABSTRACT

EFFECT OF SLEEP DEPRIVATION ON BODY WEIGHT IN MALE

WISTAR RATS

by

Deby Nelsya Eka Putri

The prevalence of patients who experience sleep deprivation in adults is increasing, in 1975 the prevalence was 7.6 % and 9.3 % in 2006 . Reduction in the duration of sleep lowers levels of leptin and increases ghrelin levels. Sleep less than 6 hours per night increases the likelihood of obesity.

This type of research is true experimental design research with Post Randomized Control Group on rats. Rats conditioned Paradoxycal Sleep Deprivation experienced by the modified multiple platform method. Given ad libitum food intake and body weight were measured after the reduction of the duration of sleep for 24 hours, 48 hours, and 72 hours. The population is the entire male Wistar rats aged three months, weight 150-250 grams and the sample size is determined by the formula Fraenkle-Wallen. Analysis of the data using the Shapiro-Wilk test Test and One-Way ANOVA.

Mean body weight (g) after 24 hour sleep deprivation was 193.571 ± 17.9894 , after 48 hours was 179.643 ± 17.2765 , and after 72 hours was 176.714 ± 15.9004 . Compared with controls for 24 hours 219.143 ± 9.6812 ; for 48 hours was 222.071 ± 11.2932 , and for 72 hours was 224.643 ± 13.2310 . Sleep deprivation 24 hours, 48 hours, and 72 hours compared with controls was not significant ($p > 0.05$).

It can be concluded no change in body weight while conditioned sleep deprivation 24 hours, 48 hours, and 72 hours.

Keywords : Sleep Deprivation, Weight, Wistar Rats

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

KATA PENGANTARi