

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor

Nabilla Andrini Saputri¹, Alisha Assifani², Salma Andini³, Paramita Adi Nurmutia⁴,
Henni Rizki Septiana⁵, Pramita Ariawati Putri⁶

¹⁻⁶Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor

Email: nabillaandrini@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu aspek penting dalam mencapai kesehatan yang optimal. Status gizi pada mahasiswa dapat berhubungan dengan durasi tidur yang merupakan komponen dari kualitas tidur. Mahasiswa memiliki kegiatan padat sehingga dapat berpengaruh pada kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Jumlah subjek sebesar 53 yang didapatkan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI secara self report dan data status gizi dengan pengukuran IMT. Analisis data menggunakan uji statistik chi-square. Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (64%) dan kualitas tidur buruk (86,8%). Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi ($p > 0,05$; OR 0,985). Kualitas tidur pada mahasiswa bukan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, namun harus diperhatikan untuk menjaga status gizi tetap normal.

Kata kunci: kualitas tidur, status gizi, mahasiswa

ABSTRACT

Nutritional status is one of the important aspects in achieving optimal health. Nutritional status in college students can be related to sleep duration which is a component of sleep quality. In college students have busy activities so it can affect sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and nutritional status of college students at the Faculty of Health Sciences, Ibn Khaldun University, Bogor. This study used a cross-sectional design. The number of subjects was 53 which was obtained using a purposive sampling technique. Data collection of sleep quality using the PSQI questionnaire by self-report and nutritional status data with BMI measurements. Data analysis used the chi-square statistical test. Most subjects had normal nutritional status (64%) and poor sleep quality (86,8%). The results of the chi-square test showed that there was no significant relationship between sleep quality and nutritional status ($p > 0,05$; OR 0,985). Sleep quality in students is not a direct factor that affects nutritional status, but must be considered to maintain normal nutritional status.

Keyword : sleep quality, nutritional status, college students

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kesehatan yang optimal. Status gizi berperan dalam mendukung pertumbuhan, ketahanan tubuh, kecerdasan, dan produktivitas seseorang. Kekurangan gizi dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kondisi tersebut biasanya terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, serta rendahnya kualitas makanan yang dikonsumsi. [1]. Status gizi dapat menggambarkan kondisi kesehatan tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi, penyerapan, serta pemanfaatan makanan. Status ini mencerminkan keseimbangan tubuh dalam bentuk variabel tertentu atau merupakan representasi keadaan tubuh terkait aspek gizi melalui indikator tertentu [2].

Informasi Artikel:

Submitted: Januari 2025, Accepted: Februari 2025, Published: Februari 2025

ISSN: 2716-0084 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

Masalah gizi masih banyak dialami pada usia dewasa. Terdapat sekitar 390 juta orang dewasa atau yang berusia >18 tahun mengalami kekurangan berat badan di seluruh dunia [3]. Sebanyak 2,5 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, 890 juta di dalamnya orang mengalami obesitas. Berdasarkan Data SKI prevalensi obesitas pada usia >18 tahun sebesar 23,4% [4], sedangkan di Jawa Barat sebesar 25,7%. Status gizi pada mahasiswa berhubungan dengan durasi tidur [5]. Mahasiswa memiliki kegiatan akademis dan non akademis yang padat, sehingga waktu tidur seringkali kurang. Penelitian pada mahasiswa di Surabaya memiliki hasil bahwa sebagian besar subjek memiliki durasi tidur yang kurang dari tujuh (7) jam sehari [6]. Durasi tidur adalah salah satu komponen dari kualitas tidur [7]

Kualitas tidur adalah kondisi tidur yang memberikan rasa segar dan bugar tanpa adanya perasaan cemas atau kelelahan. Kualitas tidur diukur secara kuantitatif melalui durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, dan karakteristik tidur yang nyenyak [8]. Durasi tidur juga memiliki peran penting dalam mengatur metabolisme berbagai hormon. Hormon *ghrelin* yang berperan dalam rasa lapar dan *leptin* yang berperan untuk menekan rasa lapar menjadi terganggu. Kondisi kurang tidur memicu rasa lapar semakin meningkat, serta mempengaruhi konsumsi energi dan IMT, yang membuat ketidakseimbangan asupan energi, baik berupa kelebihan berat badan ataupun kekurangan berat badan [9].

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Simpatik (2023) menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan gizi lebih pada remaja di Kota Bekasi [10]. Penelitian oleh Maudi (2024) menunjukkan bahwa terdapat antara hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh [11]. Penelitian terkait kualitas tidur dan hubungannya dengan status gizi pada mahasiswa di Universitas Ibn Khaldun Bogor belum dilakukan. Berdasarkan paparan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Ibn Khaldun Bogor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dengan jumlah 448 mahasiswa. Perhitungan subjek minimal dengan *drop out* 10% dengan rumus Lemeshow sehingga didapatkan 53 subjek. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berusia 19-23 tahun, sedangkan kriteria eksklusi adalah jika tidak hadir dalam pengambilan data, memiliki penyakit penyerta, dan sedang menjalani diet. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2024. Variabel bebas pada penelitian ini adalah kualitas tidur dan variabel terikat adalah status gizi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah kuesioner, *microtoise* dan timbangan digital. Penelitian ini mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah dimodifikasi oleh Nurhayati (2020) dengan pertanyaan yang digunakan nomor 1 sampai 9. Sembilan pertanyaan diskoring dengan skala *likert* (0 - 4), semakin tinggi skor mencerminkan kualitas tidur yang buruk [12]. Subjek mengisi data kualitas tidur menggunakan *google form* secara *self report*. Kategori kualitas tidur dibagi menjadi baik (skor ≤ 5) dan buruk (skor > 5), pengukuran status gizi dilakukan oleh tim peneliti pada hari yang sama dengan subjek mengisi data kualitas tidur. Status gizi dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan Kemenkes (2018) [13]. Kategori status gizi pada penelitian ini dibagi menjadi gizi kurang ($< 18,4$), normal (18,5 – 25,0), gizi lebih (25,1 – 27,0) dan obesitas ($> 27,0$) pada saat analisis univariat, dan dibagi menjadi tidak obesitas (gizi kurang dan normal) dan obesitas (gizi lebih dan obesitas) saat analisis bivariat.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik variabel independen dan dependen. Kategori data disajikan dalam bentuk persentase. Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*. Variabel disebutkan berhubungan dalam uji ini diketahui jika nilai *p-value* <0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Status Gizi dan Kualitas Tidur

Subjek penelitian rata-rata berusia 19 Tahun. Sebagian besar subjek adalah Perempuan 96,2%. Lebih dari separuh (64,2%) subjek penelitian berasal dari Program Studi Gizi dan lainnya (35,8%) berasal dari Program Studi Kesehatan Masyarakat Berdasarkan. Tabel 1, sebagian besar subjek status gizi normal sebesar 60,4%, dan 28,3% masuk dalam kategori Gizi Lebih dan obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Adha (2019) mahasiswa FIKES UIKA yang memiliki status gizi normal lebih besar sebanyak 56,1% dibandingkan status gizi lebih 23,4% [14]

Tabel 1. Sebaran status gizi subjek

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	6	11,3%
Normal	32	60,4%
Gizi Lebih	6	11,3%
Obesitas	9	17,0%
Total	53	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar kualitas tidur subjek berada pada kategori buruk (86,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Utami (2022) mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 68 mahasiswa (81,9%) [15]

Tabel 2. Sebaran kualitas tidur subjek

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	13,2%
Buruk	46	86,8%
Total	53	100%

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 3, nilai *p-value* sebesar 1,000 > 0,05 dengan arti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi. Nilai OR 0,985 dengan arti, responden kategori kualitas tidur buruk memiliki risiko mengalami obesitas sebesar 0,985 kali dibandingkan dengan responden dengan kategori kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aulia (2022) bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi yang dibuktikan dengan *p-value* 0,579 (>0,05) [16]. Hasil penelitian Febriana (2019) memiliki hasil serupa bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0,270 [17]. Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan status gizi, namun lebih banyak jumlah subjek yang memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami obesitas (94,7%) dibandingkan dengan subjek dengan kualitas tidur baik (13,2%).

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas Tidur	Status Gizi				Total	OR	<i>p-value</i>
	Normal		Obesitas				
	n	%	n	%			
Baik	5	13,2%	2	5,3%	7 (13,2%)	0,985	1,000
Buruk	33	72%	13	94,7%	46 (86,8%)		
Total	38	100%	15	100%	53 (100%)		

Kualitas tidur tidak menjadi faktor langsung terhadap status gizi. Tidak adanya hubungan kualitas tidur dengan status gizi dapat disebabkan oleh faktor lain. Menurut penelitian Aulia (2022) kualitas tidur tidak berhubungan dengan status gizi disebabkan karena pada saat malam hari responden tidak menghabiskan waktunya untuk mengonsumsi makanan, meskipun terdapat kemungkinan peningkatan kadar *ghrelin* pada tubuh responden [16]. Perubahan hormon yang berhubungan dengan nafsu makan dapat terjadi jika ada gangguan tidur. Hormon leptin akan mengirimkan sinyal kenyang ke otak, sedangkan hormon ghrelin akan meningkatkan nafsu makan. Pelepasan leptin akan terganggu jika terdapat gangguan tidur, Kadar leptin akan menurun dan ghrelin akan meningkat. Nafsu makan meningkat pada makanan padat energi dan tinggi karbohidrat serta menurun pada jenis sayuran dan buah-buahan [18]. Mahasiswa perlu memperhatikan kualitas tidur supaya status gizi tetap normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki status gizi normal dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi subjek. Kualitas tidur tetap harus diperhatikan meskipun tidak secara langsung memengaruhi status gizi. Beberapa faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan mungkin memiliki hubungan dengan status gizi.

SARAN

Mahasiswa perlu menjaga kualitas tidur tetap baik karena secara tidak langsung berpengaruh pada status gizi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti sampel yang lebih besar dan beragam serta dapat menambahkan variabel lain (asupan makanan, aktivitas fisik, dan tingkat stres) untuk mengidentifikasi faktor mana yang berkaitan dengan status gizi pada mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- [1] I. Yunawati *dkk.*, *Penilaian Status Gizi*, 1 ed. Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2023. Diakses: 30 November 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/565323-penilaian-status-gizi-3457b026.pdf>

- [2] J. Kurniawan, "Gizi pada Lansia ," Kementerian Kesehatan. Diakses: 23 November 2024. [Daring]. Tersedia pada: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2742/gizi-pada-lansia
- [3] WHO, "Malnutrition," World Health Organization. Diakses: 1 Desember 2024. [Daring]. Tersedia pada: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAjKu6BhAMEiwAx4UsAqEV-gFuRIN6p-1GC_5P7JuMLsDJ6evhNX25D-XIW1ncoxYI_4-UeBoCzskQAvD_BwE#](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAjKu6BhAMEiwAx4UsAqEV-gFuRIN6p-1GC_5P7JuMLsDJ6evhNX25D-XIW1ncoxYI_4-UeBoCzskQAvD_BwE#https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAjKu6BhAMEiwAx4UsAqEV-gFuRIN6p-1GC_5P7JuMLsDJ6evhNX25D-XIW1ncoxYI_4-UeBoCzskQAvD_BwE#)
- [4] SKI, "SKI 2023 Dalam Angka," 2023. Diakses: 8 November 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- [5] A. N. Ogana, S. Herlina, dan D. S. Damayanti, "Pengaruh Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat 1 Terhadap Status Gizi dan Aktifitas Fisik," *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, vol. 12, no. 1, 2024.
- [6] C. T. Abihail, K. H. Simanoah, dan L. Muniroh, "Association between Energy and Macronutrient Intake and Sleep Duration with Nutritional Status of New Students of the Faculty of Public Health, Universitas Airlangga during Online Courses," *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 1, 2023.
- [7] K. L. Nelson, J. E. Davis, dan C. F. Corbett, "Sleep quality: An evolutionary concept analysis," *Nurs Forum (Auckl)*, vol. 57, no. 1, hlm. 144–151, Jan 2022, doi: 10.1111/nuf.12659.
- [8] H. W. Sukma, "Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Bela Diri Kempo Kota Semarang," Skripsi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Semarang, 2023.
- [9] R. Mufidah, "Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa," *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, vol. 1, no. 1, 2021, Diakses: 19 November 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41499/35938>
- [10] R. H. Simpatik, D. R. Purwaningtyas, dan D. R. Dhanny, "Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin," *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, vol. 4, no. 1, 2023.
- [11] V. Maudi, B. Aramico, dan Ramadhaniah, "Hubungan Depresi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Gaya Hidup dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh," *Jurnal Kesehatan Tambunsai*, vol. 5, no. 2, 2024.
- [12] I. Nurhayati, "Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Tinjauan Pustaka," Thesis, Poltekkes Kemenkes Bandung, Bandung, 2020.
- [13] Kemenkes, "Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT," Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses: 8 Oktober 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>

-
- [14] C. N. Adha, T. N. Prastia, dan W. Rachmania, “Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Fikes Uika Bogor Tahun 2019,” *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, vol. 2, no. 5, 2019.
- [15] D. A. Utami, “Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,” *Nutrire Diaita*, vol. 14, no. 2, 2022.
- [16] N. E. Aulia, A. Hardiansyah, dan W. Widiastuti, “Hubungan Antara Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi pada Santri Putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang,” *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, vol. 3, no. 2, 2022.
- [17] D. Fibriana, “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya,” Fakultas Kedokteran, Malang, 2019.
- [18] F. Badzlina dan M. P. Sari, “Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa,” *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, vol. 7, no. 1, 2022.