



INTISARI

Latar Belakang: Mahasiswa yang tinggal di asrama mengalami perubahan pola hidup setelah tinggal di asrama yang berdampak pada keseharian, termasuk kebiasaan tidur buruk. Kebiasaan tidur buruk ini memengaruhi kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi seseorang.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini memiliki tujuan mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa Asrama UGM.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *proportionate sampling* agar besar sampel untuk setiap kelompok jenis kelamin sesuai dengan proporsi. Sebanyak 45 mahasiswa Asrama Ratnaningsih Kinanti 1 dan 50 mahasiswa Asrama Darmaputera Santren telah mengisi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia dan melakukan pengukuran berat badan & tinggi badan untuk mengetahui kategori indeks massa tubuh mereka. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel.

Hasil: Dari total sebanyak 95 responden, 60 responden (63,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan sisanya memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 35 responden (36,8%). Selain itu, dari total 95 responden, sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori normal, yaitu sebesar 65 responden (68,4%) dan sisanya memiliki status gizi *wasting* (14,7%), obesitas (9,5%), dan *overweight* (7,4%). Hasil uji *Chi-Square* dengan penggabungan sel menunjukkan *p value* sebesar 0,821.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa Asrama UGM.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa asrama, status gizi



ABSTRACT

Background: Students living in residences experience changes in their lifestyle, which impact their daily routines, including poor sleep habits. These poor sleep habits affect poor sleep quality. Poor sleep quality is one of the factors that influences a person's nutritional status.

Objective: This study aims to identify the relationship between sleep quality and nutritional status among students at the UGM Residence.

Method: This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The sampling technique used is proportionate sampling to ensure that the sample size for each sex group is proportional. A total of 45 students from Ratnaningsih Kinanti 1 Residence and 50 students from Darmaputera Santren Residence filled out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire in Indonesian and had their weight and height measured to determine their body mass index (BMI). The data were analyzed using the Chi-Square test to identify the relationship between variables.

Results: From 95 respondents in total, 60 respondents (63.2%) had poor sleep quality and the rest had good sleep quality, which was 35 respondents (36.8%). In addition, from 95 respondents in total, most respondents had a nutritional status in the normal category, which was 65 respondents (68.4%) and the rest had a nutritional status of wasting (14.7%), obesity (9.5%), and overweight (7.4%). The results of the Chi-Square test with cell merging showed a p value of 0.821.

Conclusion: There is no significant relationship between sleep quality and nutritional status among UGM residence students.

Keywords: nutritional status, residence students, sleep quality