

INTISARI

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa FK-KMK Universitas Gadjah Mada

Hanifah Zahra Nur'aini¹, Siti Helmyati², Prima Dhewi Ratrikaningtyas³

Latar Belakang : Mahasiswa, khususnya mahasiswa kesehatan memiliki beban akademik yang besar dan aktivitas yang padat. Kondisi tersebut membuat mahasiswa sering memiliki waktu tidur yang kurang dan pola tidur yang tidak teratur. Akibatnya, banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Gangguan pada metabolisme tubuh dapat memengaruhi status gizi mahasiswa.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa FK-KMK UGM.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif metode analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek terdiri dari 80 mahasiswa FK-KMK UGM yang berasal dari program studi Gizi, Ilmu Keperawatan, dan Kedokteran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, yang terdiri dari kuesioner *preliminary* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, serta alat pengukuran antropometri. Kuesioner tersebut digunakan untuk mengukur kualitas tidur, sedangkan alat ukur antropometri digunakan untuk mengukur Indeks Massa Tubuh. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji Spearman Rho.

Hasil : Kualitas tidur yang buruk ditemukan pada sebagian besar responden dengan jumlah sebanyak 59 orang (73,8%). Mayoritas responden memiliki Indeks Massa Tubuh yang tergolong normal (63,7%) dengan rata-rata 21,95 kg/m². Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada mahasiswa FK-KMK UGM ($p = 0,223$).

Kesimpulan : Tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa FK-KMK UGM.

Kata Kunci : kualitas tidur, status gizi, mahasiswa kesehatan

¹Mahasiswa S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Dosen Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

³Dosen Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

The Relationship Between Sleep Quality and Nutritional Status Among Undergraduate Students of the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing (FK-KMK) Universitas Gadjah Mada

Hanifah Zahra Nur'aini¹, Siti Helmyati², Prima Dhewi Ratrikaningtyas³

Background : Undergraduate students, especially those in health related fields, often face a heavy academic demands and packed schedule. These conditions may lead to insufficient sleep and irregular sleep patterns among them. As a result, many undergraduate students experience poor sleep quality. Poor sleep quality may affect the body's metabolic process. Disruptions in metabolism may affect nutritional status among students.

Objective : This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and nutritional status among undergraduate students of FK-KMK UGM

Method : This study employed a quantitative design with a cross sectional approach. A total of 80 undergraduate students of FK-KMK UGM participated in this study. The research instruments used were questionnaires, consisting of a preliminary questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, as well as anthropometric measurement tools. The questionnaire was used to assess sleep quality, while the anthropometric tools were used to measure Body Mass Index. The relationship between sleep quality and nutritional status was analyzed using the Spearman Rho correlation test.

Results : Poor sleep quality was found in the majority of respondents, with a total of 59 people (73.8%). The majority of respondents (63.7%) had a normal Body Mass Index (BMI), with an average of 21.95 kg/m². The results of the analysis showed that sleep quality was not significantly related to nutritional status in FK-KMK UGM students ($p = 0.223$).

Conclusion : There is no significant relationship between sleep quality and nutritional status among undergraduate students of FK-KMK UGM.

Keywords : sleep quality, nutritional status, undergraduate students

¹Undergraduate student of Nutritional and Health Departement, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

²Lecturer of Nutritional and Health Departement, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

³Lecturer of Public Health Science Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada