

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 GURU LOMBOK KALAWAT KABUPATEN MINAHASA UTARA

Agnes F. Kasenda^{1*}, Nancy S. H Malonda², Ester C. Musa³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : agneskasenda121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur menjadi faktor salah satunya bisa mempengaruhi status gizi. Kualitas tidur buruk dapat berakibat terhadap masalah gizi yaitu obesitas. Analisis hubungan dari kualitas tidur dan status gizi pada peserta didik SMAN 1 Guru Lombok Kalawat menjadi tujuan penelitian ini. Metodologi kuantitatif dengan (*cross-sectional*) atau studi potong lintang dilakukan bulan Juni-September 2024 di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat. Populasi penelitian yaitu siswa kelas X dan XI dengan total 552 siswa, didapatkan sebanyak 91 sampel, menggunakan metode *systematic random sampling*. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, serta tinggi dan berat badan menjadi instrumen dalam penelitian. Hubungan antar variabel diuji secara statistik melalui uji *Chi Square* nilai $\alpha = 0,05$. Hasil menunjukkan kedua variabel tidak berhubungan pada peserta didik di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat dengan nilai $p = 0,612$ ($p > 0,05$). Peserta didik menjaga pola makan sehat dengan mengonsumsi makan yang bergizi serta dapat memahami dampak pola tidur yang kurang baik terhadap status gizi dan menstabilkan waktu istirahat agar mendapat waktu tidur yang cukup.

Kata kunci : kualitas tidur, remaja, status gizi

ABSTRACT

Nutritional status is one of the factors that affects sleep quality. Poor sleep quality can lead to nutritional problems, such as obesity. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and nutritional status among students at SMAN 1 Guru Lombok Kalawat. The research method is a quantitative approach with a cross-sectional study conducted from June to September 2024 at SMAN 1 Guru Lombok Kalawat. The population of the study consists of students from grades X and XI, totaling 552 students, with 91 samples selected using systematic random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and measurements of height and weight. The relationship between variables was tested statistically using the Chi-Square test with $\alpha = 0.05$. The conclusion shows no significant relationship between sleep quality and nutritional status among students at SMAN 1 Guru Lombok Kalawat, with a p-value of 0.612 ($p > 0.05$). Students maintain a healthy eating pattern by consuming nutritious food and understanding the impact of poor sleep quality on nutritional status, while regulating their sleep patterns to ensure adequate sleep.

Keywords : nutritional status, sleep quality, adolescents

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan merupakan faktor besar yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan hidup seseorang, berpengaruh juga pada kualitas dari manusia itu sendiri, dari pengaruh status gizi, tumbuh kembang, imunitas, bahkan tingkat produktif, tingkat kecerdasan dari orang tersebut. Status gizi dapat mempengaruhi berbagai masalah gizi yang bisa terjadi pada semua kelompok usia. Kebutuhan energi orang berbeda-beda, berdasarkan usia, gen, antropometri tubuh dan aktivitas yang dilakukan (Muchtar dkk., 2022). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020), menyatakan bahwa Indonesia menghadapi tiga masalah gizi utama, yaitu stunting, wasting, obesitas, dan anemia. Indonesia saat ini sedang berjuang mengatasi masalah status gizi, terutama pada anak dan remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, status gizi remaja usia 13-18 tahun

menunjukkan penurunan prevalensi gizi kurang dari 6,8% menjadi 5,7% pada 2023. Prevalensi kegemukan meningkat dari 11,2% pada 2018 menjadi 12,1% pada 2023, sementara prevalensi obesitas menurun dari 4,8% pada 2018 menjadi 4,1% pada 2023.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan prevalensi status gizi remaja 13-15 tahun yaitu 4,9% remaja 16-18 tahun 5,2% kategori kurus, prevalensi remaja gemuk mencapai 13,2% pada usia 13-15 tahun 9,6% pada usia 16-18 tahun. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Minahasa Utara remaja 16-18 tahun berdasarkan IMT/U status gizi menunjukkan 2,4% kurus, 10,91% gemuk, dan 5,41% obesitas. Ketidakseimbangan status gizi seseorang bisa disebabkan oleh jumlah dan kualitas tidur yang buruk. Rekomendasi dari National Sleep Foundation waktu tidur untuk remaja idealnya per malam adalah 8-10 jam. Tidur yang kurang, buruknya kualitas tidur akan berdampak terjadinya gangguan regulasi hormonal sehingga terjadinya pengeluaran hormon leptin yang membantu menurunkan rasa lapar dan hormon ghrelin yang meningkat menyebabkan keinginan untuk makan yang mengakibatkan terjadinya penimbunan lemak ditubuh sehingga berdampak pada status gizi seseorang (Putri., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Suraya,. (2020) di Kabupaten Bantul dan Kota Yogyakarta pada sekolah dasar didapat waktu tidur yang pendek dan kualitas tidur buruk dampak obesitas lebih rentan terjadi tidak dengan anak yang memiliki kualitas dan durasi tidur yang baik. Penelitian sama dilakukan Nabawiyah (2021), bahwa orang akan lebih sering makan akibat pola tidur yang kurang baik. Hasil observasi survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2024 di Kabupaten Minahasa Utara pada Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok Kalawat yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil pengukuran siswa berdasarkan IMT/U terhadap 30 pelajar didapat 17 pelajar (56,7%) gizi remaja baik, 7 pelajar (23,3 remaja kurang gizi, gizi lebih 5 pelajar (16,7%), dan 1 pelajar (3,3) status gizi obesitas.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan dari kualitas tidur dan status gizi pada peserta didik SMAN 1 Guru Lombok Kalawat.

METODE

Pelaksanaan penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok, Kalawat, Jl. Guru Lombok, Kolongan, Kec. Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara, Kota Manado, Sulawesi Utara pada bulan Juni sampai September 2024 dengan cross sectional study yang merupakan pendekatan dalam penelitian dan penggunaan desain observasional analitik. Peserta didik kelas 10 dan 11 sebanyak 552 peserta didik adalah populasinya. Pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow untuk menghitung besar sampel penelitian yang kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel secara acak (*systematic random sampling*) berjumlah 91 responden. Variabel bebas (*independent*) yakni kualitas tidur dan variabel terikat (*dependent*) yaitu status gizi. Formulir identitas responden, alat ukur tinggi dan berat badan, kuesioner (PSQI) *Pittsburgh Sleep Quality Index* menjadi instrumen dalam penelitian. Hubungan variabel pada pengujian statistik menggunakan uji *Fisher's Exact*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Sebanyak 91 responden deumur 14-16 tahun terdiri dari kelas 10 dan 11. Untuk melihat distribusi sosiodemografi responden diuraikan di tabel 1.

Tabel 1 diketahui jenis kelamin lebih didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 46 responden (50,5%) sedangkan pada responden laki-laki sebanyak 45 responden (49,5%). Diketahui sebagian besar responden berusia 15 tahun berjumlah 49 responden (53,8).

berdasarkan tingkat Pendidikan orangtua, pendidikan ayah didominasi SMA/SMK berjumlah 62 orang (68,1%) sedangkan tingkat pendidikan ibu didominasi SMA/SMK dengan jumlah 56 orang (61,5%). Pendidikan orang tua tidak langsung mempengaruhi status gizi, karena tingkat pendidikan ini nantinya akan berhubungan dengan pengetahuan dan asupan makan, lingkungan dan kesadaran orang tua sehingga berdampak bagi kesehatan dan gizi anak yang dapat mempengaruhi pertumbuhan anak. Orang tua yang lebih berpendidikan akan lebih memahami perawatan yang baik dan pengaturan makan sehat untuk anaknya guna menunjang status gizi anak tersebut (Nazaruddin dkk., 2023).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Sosiodemografi

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	45	49,5
Perempuan	46	50,5
Umur (Tahun)		
14	11	12,1
15	49	53,8
16	31	34,1
Pendidikan Ayah		
SD	4	4,4
SMP	12	13,2
SMA/SMK	62	68,1
D3/S1/S2/S3	13	14,3
Pendidikan Ibu		
SD	7	7,7
SMP	11	12,1
SMA/SMK	56	61,5
D3/S1/S2/S3	17	18,7
Pekerjaan Ayah		
Bekerja	83	91
Tidak Bekerja	8	9
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	27	30
Tidak Bekerja	84	70

Pekerjaan orang tua responden menunjukkan terdapat 27 ibu (30%) dan 83 ayah (91%) yang bekerja. Keadaan ekonomi juga hal yang berdampak pada status gizi seperti terkait dengan pendapatan orang tua, pendidikan, akses pada fasilitas kesehatan, dan keadaan lingkungan hidup. Minim pendapatan dalam keluarga menyebabkan tidak terpenuhinya asupan gizi, serta dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk menyediakan pangan yang bermutu dengan jumlah yang cukup sehingga mengakibatkan kekurangan gizi. Namun, terdapat juga masyarakat yang memiliki kemampuan untuk menghasilkan pangan yang tercukupi tapi kurang memperhatikan zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan tersebut (Nazaruddin dkk., 2023).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Baik	63	69,2
Tidak Baik	28	30,8
Total	91	100

Tabel 2, distribusi frekuensi responden didapati (69,2%) 63 responden gizi baik, dan (30,8%) status gizi tidak baik 28 responden. Asupan makanan yang seimbang, khususnya usia remaja keperluan asupan gizi meningkat karena meningkatnya pertumbuhan dan

perkembangan fisik (Santosa & Imelda., 2022). Zat gizi yang diperoleh melalui makanan dengan dampaknya pada kondisi tubuh sehingga dapat diukur untuk menetukan tingkat kebutuhan tubuh merupakan status gizi (Kanah, 2020). Salah satu pengukuran keberhasilan dalam terpenuhinya kebutuhan nutrisi anak yaitu status gizi. Remaja memerlukan protein, zat besi, energi, kalsium, zink dan vitamin supaya kebutuhan tubuhnya terpenuhi sehingga dapat menyeimbangkan aktifitas fisik sehari hari. Beberapa remaja tidak mementingkan asupan yang masuk dengan energy yang dikeluarkan, hal ini dapat mengakibatkan tergangunya pertumbuhan dan perkembangan pada remaja (Hafiza dkk., 2021).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kategori Kualitas Tidur	n	%
Kualitas Tidur Baik	25	27,5
Kualitas Tidur Buruk	66	72,5
Total	91	100

Distribusi frekuensi responden pada tabel 3, diketahui responden yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 66 responden (72,5%) dan (27,5%) kualitas tidurnya baik untuk 25 responden. Penelitian yang telah diakukan kepada 91 peserta didik di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat menunjukkan sebagian besar peserta didik dengan kualitas tidurnya yang kurang baik.

Secara fisiologi dan psikologi kesehatan akan terganggu akibat kualitas tidur. Rasa mudah lelah dan lesu, keadaan psikologi dan fisi menjadi terganggu karena dampak kualitas tidur yang buruk (Fauziyah, 2020). Seseorang yang dapat mempertahankan kualitas tidurnya melalui waktu tidur serta keluhan saat bangun dari tidur merupakan ukuran kualitas tidur. Seseorang yang tidur kurang dari 7 jam akan rentan mengalami masalah kesehatan seperti depresi. Gangguan lain akibat kurang tidur pada remaja yaitu menimbulkan suasana hati yang buruk, mudah mengantuk, prestasi belajar menurun. Tidur dalam keadaan yang baik serta tidak memiliki tanda tidur yang kurang adalah seseorang dengan kualitas tidur yang baik (Haryanti dkk., 2020).

Analisis Bivariat

Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Penggunaan uji *Fisher's Exact* untuk mengetahui hubungan dari kedua varibel. Hubungan antara kualitas tidur dan status gizi diuraikan di tabel 4.

Tabel 4. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas Tidur	Status Gizi		Total		Pvalue		
	Gizi baik	Gizi tidak baik	n	%			
Baik	N 16	% 64,0	n 9	% 36,0	n 25	% 100	0,612
Buruk	47	71,21	19	28,79	66	100	
Total	63	69,23	28	30,77	91	100	

Dari tabel 4, diketahui untuk status gizi baik dan kualitas tidur baik yaitu 16 responden, 9 responden status gizi tidak baik namun kualitas tidur baik, 47 responden status gizi namun kualitas tidur buruk, dan 19 responden status gizi tidak baik dan kualitas tidur buruk. Uji korelasi *Fisher's Exact* didapati $p = 0,612$ ($P>0,05$) mendapatkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan dari kualitas tidur dan status gizi pada peserta didik di Sekolah menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok Kalawat di Kabupaten Minahasa Utara. Saat seorang remaja mengalami waktu tidur yang kurang hormon dalam tubuh akan mengalami perubahan, hormon ghrelin mengalami peningkatan dan leptin mengalami penurunan sehingga berdampak pada terjadinya obesitas. Hormon hasil dari produksi jaringan lemak dan dapat mempengaruhi nafsu

makan sebagai fungsi untuk pengendalian cadangan lemak merupakan hormon leptin, sedangkan hormon yang mengendalikan rasa lapar dan kenyang yakni grelin. Jika hormon leptin mengalami penurunan maka keinginan untuk makan meningkat dan hormon grelin mengalami peningkatan. Sering terjadinya obesitas karena kurang penerapan hidup sehat dan kualitas tidur yang buruk (Septiana & Irwanto, 2018). Secara hormonal orang yang kualitas tidurnya kurang baik dapat membuat hormon leptin menurun hormon ghrelin meningkat, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan konsumsi makan yang berkaitan dengan status gizi (Simanoah dkk., 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti dalam penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok yaitu: Peserta didik kategori kualitas tidur baik yaitu 25 responden (27,5%), kualitas tidur buruk yaitu (72,5%) 66 responden. Peserta didik yang memiliki status gizi baik yakni (69,2%) 63 responden, (2,2%) gizi kurang 2 responden, (12,1%) gizi lebih 11 responden, dan obesitas sebanyak 15 responden (16,5%). Variabel kualitas tidur dan status gizi peserta didik di SMAN 1 Guru Lombok Kalawat tidak memiliki hubungan,

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada dosen pembimbing skripsi atas arahan serta bimbingannya. Peneliti juga berterima kasih kepada pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok Kalawat yang mengizinkan peneliti melakukan penelitian serta kepada seluruh responden yang meluangkan waktu untuk dilakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345-356. (Online)
- Batara, D., Bodhi, W., & Kepel, B. J. (2016). Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*, 4(1).
- Centers FOR Disease Control and Prevention (CDC)*. (2023). *High Blood Pressure in Kids and Teens*. (Online), (<https://www.cdc.gov/bloodpressure/youth.htm> diakses 14 Desember 2023)
- Hasibuan, P., Syafaruddin. (2021). Problematika Kesehatan dan Lingkungan di Bumi Melayu. Medan: Merdeka Kreasi Group.
- Isfaizah & Widyaningsih, A. 2021 ‘Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Pada Remaja di SMK NU Ungaran’, *Indonesian Journal of Midwifery*, 4(1)
- Jamil, S. N. A., Sandra, L., Sutrisno, E., Purnamasari, S., Mardiyah, U., Fitriani, E., Saiya, H. G., Nurhayati, A., Kamarudin, A. P., & Nurhayati. 2021. Ekologi Pangan dan Gizi Masyarakat (Ebook). Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan.
- Nurmala, I. Muthmainnah. rachmayanti, R. D. D. (2020). Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial. Airlangga University Press

- Sianturi, O., Nadhiroh, S. R., & Rachmah, Q., (2023), Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pendapatan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak, *Media Gizi Kesmas*, Universitas Airlangga, diakses 28 Juli 2024.
- Sharma, S., Hashmi, M. F., Bhattacharya, P. T. (2024). Hipotensi. StatPearls Publishing <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499961/>
- Syahrul, F. (2022). Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Natrium, Tingkat Stres, dan Tempat Tinggal dengan Tekanan Darah Remaja: Studi *Cross-Sectional. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 1-14.
- Sohorah, S., (2024). Buku Ajar Penentuan Status Gizi, 'Penerbit NEM'