

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS
SULAWESI BARAT**



KHOERIANTY HASAN

B0421009

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
SEPTEMBER 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul ;

HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

Disusun dan diajukan oleh:

KHOERIANTY HASAN

B0421009

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana Gizi pada program studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan Pada Tanggal 26 September 2025...

Dewan Pengaji

Nurul Annisa, S.Gz.,M.Kes

(.....)

Ummu Kalsum, SKM.,M.Kes

(.....)

Rahmaniah, SKM.,M.P.H

(.....)

Dewan Pembimbing

Fauziah, S.Gz., M.Si., Dietisien

(.....)

Diesna Sari, S.Gz., M.Kes

(.....)

Mengetahui

**Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan**



Dr. Habibi., SKM.,M.Kes

NIP. 198709102015031005

**Ketua
Program Studi S1 Gizi**



Fauziah, S.Gz., M.Si., Dietisien

NIP. 199103262024062001

HALAMAN PERNYAAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat,

Saya yang bertanda tangan di bawa ini:

Nama : Khoerianty Hasan

NIM : B041009

Program Studi : Gizi

Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat Hak Bebas Royalti **Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"HUBUNGAN DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS SULAWESI BARAT"

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sulawesi Barat berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :Majene

Pada tanggal : 27 September 2025

Yang menyatakan



A 10,000 Indonesian Rupiah banknote is shown, featuring the portrait of Soekarno and the text "REPUBLIK INDONESIA" and "10000". A handwritten signature is written across the center of the banknote.

(Khoerianty Hasan)

ABSTRAK

Nama : Khoerianty Hasan
Program Studi : Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Judul : Hubungan Durasi Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat

Pendahuluan: Masa perkuliahan sering kali menyebabkan perubahan gaya hidup mahasiswa, termasuk berkurangnya waktu tidur dan aktivitas fisik akibat tekanan akademik serta meningkatnya penggunaan teknologi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Sulawesi Barat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. **Hasil:** analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada hari kuliah ($p=0,000$) maupun rata-rata aktivitas ($p=0,000$). Aktivitas fisik responden pada hari libur maupun hari kuliah didominasi kategori sedang (84,6% dan 84,0%), dengan mayoritas berstatus gizi baik (75,0% dan 77,2%). Sementara itu, uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada hari libur ($p=0,732$) maupun antara durasi tidur dengan status gizi ($p=0,755$). Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik pada hari kuliah lebih berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa dibandingkan pada hari libur, sedangkan durasi tidur tidak berhubungan dengan status gizi.

Kata kunci: *durasi tidur, aktivitas fisik, status gizi, mahasiswa.*

ABSTRACT

Name : Khoerianty Hasan
Study Program : *Nutrition, Faculty of Health Sciences, Universitas*
Title : *The Relationship Between Sleep Duration and Physical Activity with Nutritional Status of Nutrition Students*
Universitas Sulawesi Barat

Introduction: The college period often leads to changes in students' lifestyles, including reduced sleep time and physical activity due to academic pressures and increased technology use. **Objective:** This study aims to determine the relationship between sleep duration and physical activity with the nutritional status of students in the Nutrition Study Program at the University of West Sulawesi. **Methods:** This research uses an observational analytical design with a cross-sectional approach. **Results:** Statistical analysis shows a significant relationship between physical activity and nutritional status on class days ($p=0.000$) as well as average activity ($p=0.000$). Respondents' physical activity on holidays and class days was predominantly in the moderate category (84.6% and 84.0%), with the majority having good nutritional status (75.0% and 77.2%). Meanwhile, statistical tests indicate no significant relationship between physical activity and nutritional status on holidays ($p=0.732$) nor between sleep duration and nutritional status ($p=0.755$). These findings indicate that physical activity on class days has a greater impact on students' nutritional status compared to holidays, while sleep duration is not related to nutritional status.

Keywords: sleep duration, physical activity, nutritional status, students.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Triple Burden of Malnutrition (TBM) merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang kompleks, yang ditandai dengan koeksistensi tiga bentuk malnutrisi yang berbeda dalam satu populasi. TBM mencakup kelebihan gizi (*overnutrition*), kekurangan gizi (*undernutrition*), dan kekurangan zat gizi mikro (*micronutrient deficiency*). Kekurangan gizi mencakup kondisi seperti stunting, wasting, dan kekurangan berat badan, yang biasanya terjadi akibat asupan zat gizi yang kurang mencukupi. Kelebihan gizi disisi lain ditandai dengan obesitas dan kelebihan berat badan. Sementara itu, kekurangan zat gizi mikro, seperti kekurangan yodium Vitamin A, dan zat besi (*World Health Organization*, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 1,9 miliar remaja mengalami masalah gizi lebih. Selain itu, kelebihan gizi menjadi penyebab kematian nomor 5 diseluruh dunia. setiap tahunnya sekitar 2,8 juta meninggal akibat kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2018).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek mencapai 26,9%, sementara 8,1% mengalami kondisi kurus dan sangat kurus. Selain itu, 13,5% remaja dalam kelompok usia ini mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. UNICEF (2017) juga mencatat adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja, yang berkontribusi terhadap kondisi gizi tersebut (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Sulawesi Barat menunjukkan bahwa 8,3% mengalami kekurangan gizi (terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 5,8% kurus), sementara mayoritas, yaitu 77,4%, memiliki status gizi normal. Di sisi lain, 14,3% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dengan rincian 9,6% overweight dan 4,7% obesitas. Data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja di Sulawesi Barat

memiliki status gizi normal, masih ada tantangan dalam mengatasi masalah gizi kurang maupun obesitas di kalangan remaja.

Berdasarkan data Status Gizi umur >18 tahun di Provinsi Sulawesi Barat tahun 2017, mayoritas penduduk berada dalam kategori gizi normal (52,8%), namun terdapat proporsi yang cukup tinggi dalam kategori gemuk (15,9%) dan obes (26,5%). Kabupaten dengan persentase obesitas tertinggi adalah Mamasa (31,0%), sedangkan yang terendah adalah Polewali Mandar (21,7%). Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap peningkatan risiko gizi lebih di wilayah tersebut, terutama terkait pola hidup dan kebiasaan yang memengaruhi status gizi.

Masa perkuliahan merupakan periode di mana mahasiswa mulai lebih aktif, sehingga waktu istirahat berkurang dan berdampak pada aktivitas fisik mereka. Perkembangan teknologi yang semakin pesat mempermudah mahasiswa menjalani gaya hidup sedentary, seperti sering duduk dalam waktu lama, menonton televisi, serta menggunakan perangkat teknologi canggih seperti komputer, yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik (Liando et al., 2021). Aktivitas fisik berperan dalam proses pembakaran energi. Seandainya energi yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tanpa disertai aktivitas fisik yang memadai, yang terjadi adalah berat badan bertambah. Sebaliknya, jika energi yang dibakar lebih banyak dibandingkan asupan kalori, maka dapat terjadi kekurangan kalori yang akhirnya menyebabkan penurunan berat badan. (Kurdanti et al., 2015).

Durasi tidur menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi status kesehatan dan kebugaran jasmani. Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur yang ideal untuk dewasa muda adalah 7–9 jam per malam. Tidur yang cukup berperan penting dalam proses regenerasitubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memengaruhi fungsi kognitif. Akan tetapi, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur akibat tekanan akademik penggunaan gadget hingga larut malam, dan kurangnya manajemen waktu. tekanan akademik yang tinggi serta kegiatan organisasi sering kali membuat mahasiswa mengabaikan pentingnya tidur yang cukup (Sania & Rahma, 2015). Banyak mahasiswa yang begadang untuk

menyelesaikan tugas atau mengikuti kegiatan sosial, tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan mereka. Ketidakseimbangan durasi tidur ini dapat memengaruhi status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa. Selain tidur, aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang mendukung kebugaran jasmani. Aktivitas fisik meliputi segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi, baik melalui olahraga terstruktur maupun aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan fungsi kardiovaskular(Sania & Rahma, 2015).

Dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2023) ditemukan bahwa durasi tidur dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir, di mana kurangnya durasi tidur serta rendahnya aktivitas fisik cenderung berdampak pada status gizi yang tidak normal. Penelitian ini menegaskan pentingnya gaya hidup sehat berupa tidur cukup dan aktivitas fisik teratur untuk menjaga keseimbangan gizi mahasiswa.

Individu dengan waktu tidur yang singkat mengalami peningkatan kelelahan di siang hari, kondisi ini menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik serta jumlah energi yang dibakar. Ketidakseimbangan antara peningkatan asupan energi dan pengeluarannya dapat berujung pada obesitas. Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti keterkaitan antara durasi tidur dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa gizi (Fitriyanid et al., 2023).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan durasi tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat.

2. Tujuan khusus
 - a. Mengetahui aktivitas fisik pada Mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat
 - b. Mengetahui durasi tidur pada Mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat
 - c. Mengetahui status gizi pada Mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat
 - d. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi di Universitas Sulawesi Barat
 - e. Menganalisis hubungan antara durasi tidur dan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi di Universitas Sulawesi Barat

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pemahaman dan wawasan bagi pembaca serta menjadi acuan untuk penelitian lanjutan dan pengembangan desain yang beragam.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa dapat menyesuaikan waktu tidur dan aktivitas fisiknya agar tidak berdampak pada status gizinya.
- b. Bagi lembaga pendidikan, temuan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk melakukan evaluasi terkait beban atau stres akademik yang dialami mahasiswa
- c. Supaya masyarakat luas memahami betapa pentingnya istirahat atau tidur dalam memulihkan stamina tubuh serta menjaga kondisi kesehatan

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Remaja

a. Pengertian

Masa remaja adalah suatu tahap dalam perkembangan yang berlangsung antara masa anak-anak hingga menuju kedewasaan, umumnya dimulai pada usia lebih kurang 12 sampai 19 tahun. pada termin ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yg signifikan, seperti pertumbuhan tubuh yang pesat, perkembangan seksual, peningkatan akal budi abstrak, serta pencarian ciri-ciri diri. Masa remaja juga ditandai dengan peningkatan hubungan sosial, eksplorasi korelasi dengan sahabat sebaya, dan kesadaran terhadap kiprah sosial yg lebih luas. Fase ini adalah transisi penting yg membentuk dasar bagi perkembangan eksklusif serta kedewasaan pada masa depan(Izzani *et al.*, 2024).

b. Aspek-aspek Perkembangan Remaja

Berbagai aspek perkembangan remaja mencakup berbagai dimensi yg saling terkait serta membuat proses transisi asal masa kanak-kanak ke masa dewasa. Beberapa aspek primer dalam perkembangan remaja ialah:

1) Perkembangan Fisik

Masa remaja, terjadi perubahan fisik signifikan, termasuk pertumbuhan tubuh yang pesat, perkembangan seksual, dan perubahan hormonal. Remaja mengalami akselerasi pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh (misalnya peningkatan massa otot pada laki-laki dan perkembangan payudara pada perempuan), dan perubahan pada sistem reproduksi. Ini seringkali diklaim sebagai pubertas.

2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif remaja melibatkan peningkatan kepandaian abstrak, pemecahan persoalan, dan berpikir logis. Remaja mulai bisa berpikir lebih kritis, mempertimbangkan berbagai perspektif, dan merencanakan serta membuat keputusan yang lebih matang. pada tahap ini, kemampuan buat tahu konsep-konsep yg lebih kompleks, seperti moralitas dan etika, mulai berkembang.tiga.

3) Perkembangan Emosional

Masa remaja acapkali kali ditandai dengan gejolak emosional. Remaja menghadapi perubahan pada perasaan dan ciri-ciri diri, yg tak jarang kali disertai menggunakan kebingungan, kecemasan, dan pencarian jati diri. Mereka sering merasa cemas akan penerimaan sosial serta mulai mengeksplorasi perasaan cinta, hubungan romantis, serta peran mereka pada masyarakat. Pengendalian diri serta kestabilan emosional pula berkembang pada masa ini.

4) Perkembangan Sosial

Pada tahap ini, korelasi menggunakan sahabat sebaya menjadi sangat krusial. Remaja mengembangkan keterampilan sosial yg lebih kompleks, termasuk komunikasi, empati, dan kolaborasi. Mereka juga mulai mengeksplorasi korelasi romantis, yang bisa berdampak pada pembentukan ciri-ciri sosial serta emosional mereka. dalam aspek sosial, remaja berusaha mencari daerah mereka pada gerombolan sosial serta mencoba banyak sekali peran pada warga.

5) Perkembangan Identitas

Salah satu aspek kunci dalam perkembangan remaja ialah pencarian identitas. Remaja berusaha memahami siapa diri mereka, nilai-nilai apa yang mereka anut, serta bagaimana mereka ingin ditinjau sang orang lain. Proses ini seringkali kali meliputi eksperimen menggunakan aneka macam gaya hidup, pandangan politik, dan kiprah sosial. identitas yang jelas dan stabil sebagai galat satu tujuan primer dalam perkembangan remaja.

6) Perkembangan Moral dan Etika

Remaja mulai berbagi pemahaman ihwal moralitas, nilai-nilai, dan etika. Mereka mulai berpikir lebih kritis perihal keadilan, hak asasi manusia, dan dilema sosial. Selama periode ini, mereka mampu mengembangkan pandangan mereka sendiri ihwal apa yg benar serta galat, dan mengeksplorasi aneka macam ideologi dan pandangan hidup.

Seluruh aspek ini saling berinteraksi serta memengaruhi satu sama lain, membuat pengalaman perkembangan yg unik bagi setiap remaja. Faktor-faktor eksternal mirip keluarga, teman sebaya, serta media umum juga memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman perkembangan mereka

2.2 Tinjauan Umum Aktivitas Fisik

a. Pengertian

Aktivitas fisik merujuk pada setiap kegiatan yang melibatkan Gerakan tubuh dan mengkonsumsi energi, serta dilakukan oleh otot-otot tubuh. Kegiatan ini mencakup berbagai kegiatan, mirip olahraga, berjalan kaki, bersepeda, serta aktivitas sehari-hari mirip membersihkan rumah atau berkebun. aktivitas fisik dapat mengkategorikan sesuai intensitasnya, mirip ringan, sedang, atau berat, dan dapat dilakukan pada banyak sekali durasi, mulai asal kegiatan singkat hingga jangka panjang. berbagai jenis kegiatan fisik mempunyai manfaat yang majemuk, baik buat kebugaran fisik maupun kesehatan mental(Satin *et al.*, 2021).

Pentingnya kegiatan fisik bagi kesehatan sudah terbukti melalui banyak penelitian yang memberikan bahwa kegiatan ini bisa menurunkan kemungkinan terkena penyakit jangka panjang, termasuk gangguan jantung, diabetes melitus tipe 2, dan kelebihan berat badan. Selain itu, kegiatan fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental menggunakan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. sang karena itu, kenaikan pangkat aktivitas fisik yg teratur menjadi keliru satu penekanan utama dalam program kesehatan masyarakat, terutama buat

mendorong individu buat lebih aktif berkiprah pada kehidupan sehari-hari mereka (Satin *et al.*, 2021).

b. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik secara rutin dapat memperoleh berbagai kegunaan bagi kesehatan tubuh dan mental. Secara fisik, rutin berolahraga dapat meningkatkan fungsi jantung, memperkuat otot dan tulang, serta membantu berat badan tetap ideal. Selain itu, aktivitas ini juga dapat menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) sekaligus meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, serta hipertensi. Selain itu, olahraga meningkatkan kepadatan tulang, mencegah osteoporosis, serta memperbaiki keseimbangan dan koordinasi tubuh. Metabolisme juga lebih cepat, membantu pembakaran kalori dan mencegah obesitas. Secara psikologis, olahraga melepaskan endorfin yang meningkatkan mood, mengurangi kecemasan, memperbaiki tidur, serta membantu mengatasi stres dan depresi. Melakukan aktivitas olahraga dapat membantu seseorang meningkatkan kepercayaan diri serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Jaya, 2020).

Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memperkuat sistem imun, sehingga berperan dalam menurunkan kemungkinan berkembangnya penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, kanker, dan gangguan metabolismik lainnya, oleh sebab itu, menjaga aktivitas fisik yang rutin bukan hanya menaikkan kualitas kesehatan tubuh, tetapi juga memperbaiki ekilibrium emosional dan mental seorang, memberikan dampak positif pada kehidupan secara holistik (Satin *et al.*, 2021).

Tabel 2. 1 Estimasi Standar Faktorial dari Total Pengeluaran Energi

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 1	Tidur, Beristirahat siang serta malam	1.00
PAL 2	Tidur-tiduran (Bersantai tanpa tidur, seperti duduk diam atau membaca)	1.20
PAL 3	Menonton TV sambil duduk	1.72
PAL 4	Berdiri, beribadah, berhias dan sebagainya	1.50
PAL 5	Makan serta minum	1.60
PAL 6	Jalan santai	2.50
PAL 7	Belanja	5.00
PAL 8	Mengendarai kendaraan	2.40
PAL 9	Belajar	2.50
PAL 10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	2.75
PAL 11	Setrika pakaian	1.70
PAL 12	Berkebun sambil duduk	2.70
PAL 13	Duduk didepan meja, menulis serta mengetik	1.30
PAL 14	Mengerjakan	1.60
PAL 15	Badminton	4.85
PAL 16	Marathon, lari jarak jauh	6.55
PAL 17	Bersepeda	3.60
PAL 18	Berenang atau sepak bola	7.50

Sumber: FAO/WHO/UNU 2001

Tingkat aktivitas fisik satu hari (24 jam) diukur menggunakan PAL (Physical Activity Level) atau dalam bahasa indonesia disebut tingkat aktivitas fisik. PAL menggambarkan jumlah energi yang digunakan dalam kilokalori setiap kilogram berat badan sehari (FAO, 2001). Penentuan tingkat aktivitas fisik diperlukan nilai PAR, sementara nilai PAL dapat dihitung dengan rumus tertentu, yaitu:

$$PAL = \frac{\sum(Lama\ melakukan\ aktivitas \times PAR)}{24\ jam}$$

Keterangan :

PAL :Physical Activity

Level PAR :Physical Activity Ratio

Tabel 2.2 Kategori Aktivitas Fisik Standar Berdasarkan Nilai *Physical Activity Level* (PAL)

Kategori Aktivitas Fisik Standar Berdasarkan Nilai <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	Nilai PAL
Ringan	1,40-1,69
Sedang	1,70-1,99
Berat	2,00-2,40

Sumber: FAO/WHO/UNU 2001

c. Faktor Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1) Gaya Hidup

Pola hidup seseorang berperan besar dalam menentukan tingkat aktivitas fisiknya. Mereka yang memiliki gaya hidup aktif biasanya lebih sering terlibat dalam kegiatan fisik, seperti berolahraga, berjalan kaki, atau bersepeda. Sebaliknya, gaya hidup yang lebih sedentari (misalnya banyak duduk, kurang bergerak) akan menurunkan tingkat aktivitas fisik. Kebiasaan buruk, seperti mengalokasikan waktu yang berlebihan menatap layar, apakah itu menonton televisi ataupun menggunakan komputer, juga mengurangi kesempatan untuk bergerak dan berolahraga (Ermona, 2018).

2) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat memengaruhi pengetahuan dan pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Orang yang memiliki latar belakang pendidikan lebih tinggi biasanya memiliki pemahaman yang lebih luas akan manfaat olahraga dan kesehatan secara umum, yang dapat mendorong mereka untuk lebih aktif bergerak. Selain itu, mereka mungkin memiliki kemudahan dalam mendapatkan informasi atau fasilitas olahraga yang mendukung aktivitas fisik (Darmayanti, 2016).

3) Lingkungan

Tempat seseorang tinggal juga memiliki peran yang signifikan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik seseorang. Fasilitas olahraga yang mudah diakses, seperti taman, jalur pejalan kaki, atau pusat kebugaran, dapat mendorong individu untuk berolahraga lebih sering. Selain itu, faktor lingkungan sosial, seperti dukungan dari teman atau keluarga untuk

berolahraga bersama, juga mempengaruhi seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung, seperti kurangnya ruang terbuka hijau atau rasa tidak aman untuk berolahraga di luar ruangan, dapat menghambat partisipasi dalam aktivitas fisik(Darmayanti, 2016).

4) Hereditas (Faktor Genetik)

Faktor genetik atau hereditas juga memainkan peran dalam kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Beberapa orang mungkin memiliki kecenderungan genetik untuk lebih mudah beradaptasi dengan olahraga, memiliki stamina yang lebih baik, atau lebih aktif secara fisik. Namun, meskipun faktor genetik dapat mempengaruhi, hal ini tidak berarti bahwa individu yang tidak memiliki kecenderungan genetik tertentu tidak bisa menjadi aktif secara fisik. Pola hidup dan kebiasaan dapat lebih menentukan tingkat aktivitas fisik seseorang(Darmayanti, 2016).

5) Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Individu dengan status gizi normal umumnya memiliki energi dan kebugaran yang lebih baik sehingga mampu melakukan aktivitas fisik dengan optimal. Sebaliknya, status gizi kurang dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan otot, dan daya tahan tubuh rendah sehingga aktivitas fisik cenderung terbatas. Sementara itu, status gizi lebih (overweight/obesitas) sering dikaitkan dengan penurunan kemampuan bergerak karena beban tubuh berlebih, risiko cepat lelah, serta meningkatnya potensi cedera muskuloskeletal, yang pada akhirnya membuat aktivitas fisik berkurang. Dengan demikian, keseimbangan status gizi sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik yang adekuat.

2.3 Tinjauan Umum Tentang Durasi tidur

a. Pengertian tidur

Tidur adalah keadaan istirahat alami yang ditandai dengan penurunan kesadaran, aktivitas sensorik, dan respons terhadap rangsangan eksternal, yang berperan penting dalam pemulihan fisik, kognitif, serta regulasi berbagai fungsi tubuh. Tidur adalah kondisi dengan kejadian secara

berulang, ditandai dengan perubahan tingkat kesadaran dalam rentang waktu tertentu. Saat seseorang tidur dengan cukup, tubuhnya akan mengalami pemulihan energi. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa proses ini menunjukkan bahwa tidur berperan dalam memperbaiki dan memulihkan tubuh, sehingga siap untuk menjalani aktivitas dengan kewaspadaan penuh di kemudian hari (Tsaniya, 2022).

b. Durasi Tidur

Durasi tidur adalah lamanya waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur dalam periode 24 jam, yang merupakan salah satu indikator utama dalam menilai kualitas tidur dan kesehatan secara umum. Tidur merupakan proses biologis yang vital untuk menjaga fungsi kognitif, metabolisme, imunitas, serta keseimbangan emosional. Durasi tidur yang ideal bervariasi berdasarkan usia dan kebutuhan individu, namun pada orang dewasa secara umum disarankan tidur selama 7–9 jam setiap malam (Utami *et al.*, 2023). Kurang tidur atau tidur berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolismik, hipertensi, gangguan fungsi kognitif, hingga depresi (Simanoah *et al.*, 2022).

c. Kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan seberapa puas seseorang terhadap tidurnya, di mana orang tersebut tidak mengalami gejala seperti kelelahan, kegelisahan, kelesuan, atau sikap apatis. Beberapa tanda fisik yang dapat muncul meliputi lingkaran gelap di bawah mata, kelopak mata yang membengkak, serta kemerahan pada bagian konjungtiva, sensasi perih di mata, serta gangguan mental seperti sulit berkonsentrasi, nyeri di kepala serta sering menguap atau mengalami rasa kantuk yang berlebihan. Kualitas dari tidur sendiri mencakup aspek kuantitas dan kualitas, termasuk lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, serta seberapa sering terbangun selama tidur. Selain itu, ada pula aspek subjektif yang mencakup kedalaman dan kepuasan tidur (Wicaksono *et al.*, 2023).

d. Faktor-faktor mempengaruhi tidur

Sarini 2025 ada beberapa faktor yang lansung memengaruhi jumlah dan mutu tidur. Terkadang, gangguan tidur tidak disebabkan oleh satu faktor

saja, melainkan kombinasi dari faktor lingkungan, psikologis maupun fisiologis yang bisa mempengaruhi baik mutu maupun jumlah tidur seseorang.

1) Penyakit Degeneratif

Gangguan tidur dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kondisi mesia, ketidaknyamanan secara fisik, atau perubahan suasana hati. Individu yang mengalami kondisi tersebut sering mengalami kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Selain itu, nokturnia adalah kondisi sering buang air kecil pada malam hari juga menjadi faktor tidur akan terganggu, terutama pada lansia akibat menurunnya tonus kandung kemih, serta pada penderita penyakit jantung, diabetes, urethritis, atau gangguan prostat.

2) Gaya Hidup

Kebiasaan sehari-hari seseorang dapat berdampak pada pola tidurnya. Sebagai contoh, pekerja sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan jadwal tidur. Kemudian sesudah beberapa minggu menjalani shift malam, ritme tubuh seseorang dapat beradaptasi. Faktor lain yang dapat memengaruhi pola tidur meliputi pekerjaan fisik berlebihan, partisipasi dalam aktivitas sosial di malam hari, serta perubahan jadwal makan malam.

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi durasi tidur seseorang. Individu yang rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi cenderung memiliki kualitas dan durasi tidur yang lebih baik, karena olahraga dapat meningkatkan kebutuhan tubuh untuk beristirahat, menyeimbangkan hormon, serta membantu proses relaksasi. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik sering dikaitkan dengan gangguan tidur, seperti insomnia atau tidur yang lebih singkat, akibat energi tubuh yang tidak banyak digunakan sehingga ritme sirkadian terganggu. Namun, aktivitas fisik yang dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur justru dapat menurunkan kualitas tidur karena peningkatan suhu tubuh dan stimulasi sistem saraf. Hal ini menunjukkan

bahwa aktivitas fisik yang teratur dan terjadwal berperan penting dalam mendukung tercapainya durasi tidur yang cukup.

3) Stres Emosional

Tekanan emosional dapat mengakibatkan orang merasa cemas serta mengalami kesulitan tidur. Kondisi ini sering kali berdampak pada keterlambatan dalam memulai tidur, munculnya tidur REM lebih awal, sering terbangun di malam hari, meningkatnya total durasi tidur, tidur terasa kurang berkualitas, serta bangun lebih cepat dari biasanya (Tsaniya, 2022).

4) Lingkungan

Kondisi fisik di sekitar tempat tidur memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan individu untuk terlelap dan mempertahankan tidurnya juga berperan penting. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh ukuran, tingkat kekerasan, serta posisi tempat tidur. Beberapa individu merasa lebih senang tidur sendirian, sementara kehadiran teman tidur yang mendengkur bisa mengganggu tidur. Suara dari sekitar juga berperan dalam memengaruhi kualitas tidur (Tsaniya, 2022).

5) Latihan Fisik dan Kelelahan

Individu merasa lelah dapat tidur lebih cepat, seandainya kelelahan tersebut berasal dari aktivitas fisik yang membuat hati senang. Melakukan olahraga setidaknya dua jam sebelum tidur bisa membantu tubuh menyesuaikan suhu serta menciptakan rasa lelah yang mendukung relaksasi. Selain itu, kelelahan akibat pekerjaan yang berlebihan serta terlalu berat atau tekanan tinggi justru bisa mengganggu kualitas tidur. Hal ini sering dialami oleh pelajar dan remaja.

6) Asupan Makan dan Kalori

Tidur yang berkualitas umumnya lebih mudah didapat oleh individu dengan kondisi kesehatan yang baik, yang sering kali tercermin dari pola makan sehat. Mengonsumsi kafein maupun alkohol di malam hari bisa mengganggu tidur, solusinya adalah membatasi kedua zat tersebut menjadi langkah penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, fluktuasi berat badan, baik penurunan maupun peningkatan, juga dapat

memengaruhi pola tidur seseorang.

e. Pola Tidur dan Kebutuhan Tidur Normal pada Anak

Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda, dan salah satu faktor utama yang memengaruhinya adalah usia. Seiring pertambahan usia, kebutuhan tidur cenderung menurun secara perlahan. Perubahan ini terjadi secara bertahap saat seseorang menyesuaikan diri dengan ritme harian selama 24 jam. Ritme sirkadian mulai terbentuk secara stabil ketika anak menginjak usia sekitar 4 bulan. Seiring perkembangan usia, frekuensi tidur siang anak berkurang, yang menyebabkan total waktu tidur juga menurun. Perubahan dalam pola tidur ini sangat mencolok selama masa kanak-kanak, terutama pada rentang usia 5 hingga 10 tahun, dan berlanjut hingga masa remaja serta dewasa. Secara umum, kebutuhan tidur berbeda untuk setiap kelompok usia; semakin tua seseorang, biasanya semakin sedikit waktu tidur yang dibutuhkan. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya aktivitas, seperti tuntutan pendidikan dan pekerjaan. Berikut ini adalah durasi tidur ideal berdasarkan kelompok usia.

Tabel 2.3 Kebutuhan Tidur Normal Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Durasi yang Direkomendasikan (jam)	Masih Direkomendasikan (jam)	Tidak Direkomendasikan (jam)
0-3 bulan	14 – 17	11 – 13 atau 18 - 19	< 11 dan > 19
4 – 11 bulan	12 – 15	10- 11 atau 16 – 18	< 10 dan > 18
1 – 2 tahun	11 – 14	9 – 10 atau 15 – 16	< 9 dan > 16
3 – 5 tahun	10 – 13	8 – 9 atau 14	< 8 dan > 14
6 – 13 tahun	9 – 11	7 – 8 atau 12	< 7 dan > 12
14 – 17 tahun	8 – 10	7 atau 11	< 7 dan > 11
18 – 25 tahun	7 – 9	6 atau 10 – 11	< 6 dan > 11
26 – 64 tahun	7 – 9	6 atau 10	< 6 dan > 10
≥ 65 tahun	7 – 8	5 – 5 atau 9	< 5 dan > 9

Sumber: Modifikasi Putri (2015) dalam *National Sleep Foundation* (2015)

Berdasarkan pendapat pakar, anak-anak yang berusia 4 bulan hingga 17 tahun dianjurkan waktu tidur yang lebih panjang daripada orang dewasa. Berikut adalah kategori durasi tidur yang diperlukan oleh remaja.

Tabel 2.4 Klasifikasi Durasi Tidur

Kategori	Durasi Tidur
Kurang	<7 jam perhari
Cukup	7-9 jam perhari
Lebih	>9 jam perhari

Sumber: National Sleep Foundation, 2015.

2.4 Tinjauan Umum Tentang Status Gizi

a. Pengertian status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh seseorang yang mencerminkan proporsi yang tepat antara zat gizi yang masuk ke dalam kebutuhan tubuh dalam menjalankan fungsinya, termasuk Pertumbuhan, gerakan tubuh, dan menjaga kesehatan. Status gizi ditentukan oleh berbagai aspek, termasuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta pengaruh genetik dan lingkungan. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat menyebabkan berbagai kondisi, seperti gizi kurang yang berujung pada kekurangan energi dan protein, serta gizi lebih yang berisiko menyebabkan obesitas dan penyakit metabolismik seperti diabetes dan hipertensi. Status gizi dapat dinilai melalui berbagai metode, seperti pengukuran antropometri yang mencakup tinggi badang, berat tubuh serta indeks massa tubuh (IMT), pemeriksaan biokimia seperti kadar hemoglobin dan gula darah, serta analisis klinis dan pola makan. Status gizi yang optimal sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan produktivitas, serta mencegah berbagai penyakit kronis dan gangguan pertumbuhan, terutama pada golongan yang berisiko tinggi, termasuk bayi, anak-anak, wanita hamil, dan lanjut usia. (Saputri, 2018).

b. Faktor-faktor mempengaruhi status gizi

Wityarda dkk, 2023 menjelaskan bahwa status gizi disebabkan karena dua faktor utama, pertama faktor internal dan kedua adalah eksternal. Faktor internal terkait dengan berbagai aspek yang mendasari kebutuhan gizi seseorang, di antaranya:

1) Faktor genetik

Apabila orang tua memiliki kelebihan gizi, maka ada kemungkinan besar bahwa anak mereka juga menghadapi kondisi yang sama, yaitu sekitar 75 sampai 80%. Namun, seandainya hanya jika salah satu dari

orang tua memiliki status gizi yang berlebih, maka akan berkurang menjadi sekitar 40%, sementara itu, orang tua anak tersebut yang tidak satupun memiliki status gizi lebih peluang relatif kecil atau kurang 14%.

2) Pola makan

Orang yang banyak mengonsumsi makanan mengandung kalori tinggi dan kurangnya aktivitas menderita kegemukan. Mengonsumsi makanan tinggi lemak rendah serat juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap obesitas antara lain pola makan, yang dipengaruhi oleh gaya hidup, status sosial ekonomi, dan faktor prestise.

3) Penyakit atau Infeksi

Penyebab utama angka kematian yang terjadi akibat infeksi mikroba patogen dalam tubuh (Radji, 2019).

4) Usia

Remaja dengan status gizi berlebih mempertahankan kondisi tersebut hingga dewasa dan lanjut usia.

5) Jenis kelamin

Status giziberlebih terjadi terhadap remaja perempuan, dipengaruhi oleh faktor seperti endokrin serta perubahan hormon dalam tubuh. Selain itu, perubahan metabolisme yang terjadi selama masa remaja juga dapat berkontribusi terhadap kondisi ini.

Faktor eksternal merupakan faktor yang mendasari tingkat kebutuhan gizi, di antaranya:

1) Aktivitas fisik

Energi yang diperoleh remaja dari makanan sebaiknya dimanfaatkan untuk beraktivitas secara fisik. Akan tetapi, jika aktivitas fisik kurang dilakukan, energi yang tidak terpakai dapat disimpan sebagai lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya bisa memicu kenaikan berat badan hingga obesitas. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan remaja.

2) Durasi tidur

Durasi tidur termasuk salah satu faktor eksternal yang berpengaruh

terhadap tingkat kebutuhan gizi seseorang. Tidur yang cukup berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan, seperti leptin dan ghrelin, sehingga pola asupan energi lebih terkendali. Sebaliknya, tidur yang singkat dapat meningkatkan rasa lapar dan keinginan mengonsumsi makanan tinggi energi, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi. Selain itu, kurang tidur juga menurunkan energi untuk beraktivitas fisik sehingga pengeluaran energi berkurang, menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi. Dengan demikian, durasi tidur yang optimal penting untuk mendukung terpenuhinya kebutuhan gizi secara seimbang

3) Status tinggal

Tempat tinggal seorang remaja mengacu pada situasi apakah mereka tinggal bersama orang tua atau tidak. Ibu memiliki peran krusial dalam menyediakan asupan makanan yang bergizi bagi keluarga, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi remaja.

4) Tingkat sosial ekonomi

Pendapatan keluarga berperan dalam menentukan variasi serta jumlah makanan yang dikonsumsi. Pertumbuhan ekonomi dan peningkatan tingkat pendidikan sering kali berkontribusi pada perubahan pola makan dari yang bersifat tradisional ke yang lebih modern modern atau cepat saji, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Makanan modern atau cepat saji jika dikonsumsi seakan menimbulkan status gizi lebih.

c. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi didasarkan pada parameter antropometri. Metode antropometri yang merujuk pada IMT dapat digunakan untuk menilai status gizi remaja berdasarkan usia (BMI for age), yang kemudian dianalisis menggunakan batas ambang (Z-score) (Kemenkes, 2011). Perhitungan IMT/U dapat dilakukan dengan menerapkan rumus sebagai berikut. Selain itu, metode ini sering digunakan dalam penilaian status gizi karena kemudahannya dalam mengidentifikasi kategori gizi seseorang berdasarkan standar yang telah ditetapkan:

$$Z-score = \frac{IMT \text{ real} - IMT \text{ median}}{\text{score populasi referensi (SD)}}$$

IMT yang disesuaikan dengan usia direkomendasikan sebagai indikator antropometri paling akurat dalam menilai status gizi remaja, baik bagi mereka yang mengalami defisiensi maupun kelebihan berat badan. Keunggulan dari indeks ini adalah tidak memerlukan data usia kronologis, karena rasio berat badan terhadap tinggi badan (BB/TB) akan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Selain itu, indikator ini telah terbukti valid sebagai alat ukur lemak tubuh total, memberikan data yang berkualitas tinggi serta konsisten dengan indikator yang digunakan pada orang dewasa (Kemenkes, 2011).

Kategori serta batasan status gizi untuk anak usia 5-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.3 berikut:

Tabel 2.3 Kategori dan Batas Indeks Massa Tubuh untuk Menentukan Status Gizi Remaja (IMT/U).

Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
Gizi kurang (thinnes)	-3 SD s/d <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD s/d +1 SD
Gizi lebih (overweight)	+1 SD s/d +2 SD
Obesiitas (obese)	>+2 SD

(Sumber :Kemenkes, 2020).

2.5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Aktivitas fisik berkaitan erat dengan status gizi melalui teori keseimbangan energi, yang menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Aktivitas fisik merupakan komponen terbesar yang dapat dimodifikasi dari pengeluaran energi harian; semakin tinggi aktivitas fisik, semakin besar energi yang digunakan sehingga membantu mencegah penumpukan lemak berlebih dan menjaga status gizi normal. Sebaliknya, aktivitas fisik yang rendah dengan asupan energi tinggi menyebabkan surplus energi yang disimpan dalam bentuk lemak tubuh dan meningkatkan risiko overweight atau obesitas. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang teratur penting dalam mempertahankan status gizi yang sehat (Taufik dkk., 2023).

Berolahraga dan aktivitas fisik secara aktif merupakan faktor penting yang

mempengaruhi kondisi gizi seseorang. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Hopipah A (2017), remaja yang memiliki status gizi tidak seimbang, baik itu mengalami kelebihan atau kekurangan gizi, dapat mengalami dampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Aspek kualitas hidup mencakup berbagai domain, seperti kemampuan fisik, kesejahteraan emosional, interaksi sosial, dan performa di lingkungan sekolah. Walaupun aktivitas fisik sering dikaitkan dengan manfaat kesehatan dan kesejahteraan, hasil penelitian di Kabupaten Minahasa Utara tidak menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan status gizi dengan kualitas hidup kesehatan siswa.

Aktivitas fisik yang cukup diharapkan dapat mendukung status gizi yang lebih baik, temuan penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik yang rendah tidak mengalami perubahan signifikan terhadap kualitas hidup kesehatan mereka, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang turut berperan dalam menentukan status gizi dan kualitas hidup remaja. Sejalan dengan penelitian Tade et al, 2025 Dari hasil analisis tersebut didapatkan nilai signifikan asupan karbohidrat. Maka dapat disimpulkan bahwa asupan karbohidrat, asupan lemak serta pengetahuan gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan IMT mahasiswa, sedangkan asupan protein dan aktivitas fisik tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan IMT mahasiswa.

2.6 Hubungan Durasi Tidur Dengan Status Gizi

Durasi tidur dikaitkan dengan status gizi melalui teori homeostasis energi dan regulasi hormon metabolismik. Tidur yang singkat dapat mengganggu keseimbangan energi karena menurunkan aktivitas fisik akibat kelelahan, sehingga pengeluaran energi berkurang, sementara di sisi lain meningkatkan asupan energi melalui mekanisme hormonal. Kondisi kurang tidur menyebabkan penurunan kadar leptin (hormon penekan nafsu makan) dan peningkatan kadar ghrelin (hormon perangsang nafsu makan), yang memicu rasa lapar berlebih serta preferensi terhadap makanan tinggi kalori. Ketidakseimbangan antara peningkatan asupan dan penurunan pengeluaran energi inilah yang berkontribusi pada perubahan status gizi, terutama risiko overweight dan obesitas.

Kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan

emosional dan perilaku remaja, yang pada gilirannya dapat berdampak pada status gizi mereka. Penelitian dari Wulandari *et al.*, 2019 menandakan bahwa kualitas tidur kurang baik dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Gangguan tidur, seperti kurangnya waktu tidur, dapat memicu kesulitan dalam regulasi emosional yang berpotensi memengaruhi pola makan dan kebiasaan gizi seseorang .Walaupun terdapat keterkaitan antara kualitas tidur dan masalah emosional, hasil analisis mengindikasikan bahwa kualitas tidur dan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas hidup kesehatan siswa di Kabupaten Minahasa Utara.

Penelitian Husna, 2020 Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi. Hal ini berawal dari durasi tidur pendek yang dapat memengaruhi metabolisme hormon. Hormon yang akan dipengaruhi dalam hal ini adalah hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*. Ketika seseorang memiliki durasi tidur pendek maka akan terjadi suatu kondisi di mana hormon *ghrelin* akan meningkat, sedangkan hormon *leptin* akan menurun. Kejadian ini dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan hingga akhirnya dapat memberikan dampak terhadap asupan energi yang selanjutnya akan berdampak pada indeks massa tubuh.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

- 6.1.1 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi mahasiswa Gizi Universitas Sulawesi Barat ($p = 0,755$). Meskipun secara deskriptif mahasiswa dengan durasi tidur cukup lebih banyak berada pada kategori gizi baik dibandingkan dengan mahasiswa yang durasi tidurnya kurang maupun berlebih, hasil uji statistik menunjukkan bahwa durasi tidur bukan merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi.
- 6.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi mahasiswa, baik pada hari libur, hari kuliah, maupun secara rata-rata, Mahasiswa dengan aktivitas fisik sedang dan berat memiliki status gizi baik, sementara aktivitas ringan lebih banyak terkait dengan status gizi kurang, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik, semakin baik pula status gizinya.

6.2 Saran

6.2.1 Program Studi Gizi

Program Studi Gizi Universitas Sulawesi Barat disarankan untuk mengintegrasikan pemahaman tentang pentingnya durasi tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang teratur dalam kurikulum serta kegiatan pembinaan mahasiswa, guna mendorong penerapan gaya hidup sehat yang mendukung status gizi optimal. Selain itu, program studi dapat menyelenggarakan seminar, edukatif secara berkala untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap faktor-faktor gaya hidup yang memengaruhi status gizi.

6.2.2. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan variabel tambahan seperti asupan makanan, dan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. *Et Al.* (2021) *Epidemiologi Gizi*. Edited By Ashriady. Bandung: CV Media Sains Indonesia
- Adelina Elsa Damayanti. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri (Skripsi Univeritas Airlangga).
- Adilla Eka Afriani1, Ani Margawati1, Fillah Fithra Dieny. 2019. Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, Serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. Yogyakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Alafif, M., & Alruwaili, A. (2023). *Sleep duration and its association with obesity among university students in Saudi Arabia*. *International Journal of Public Health Research*, 15(1), 112–119.
- Almatsier, 2021 Hubungan Kualitas Tidur, Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pekerja Shift Malam Di Pltmh Niagara Kabupaten Oku Selatan (Skripsi Universitas Sriwijaya)
- Ariyanti, P. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan. Skripsi. Univesitas Islam Negeri Sumatra Utara. Medan
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Dini Rachmadianti. 2020. Hubungan Asupan Protein, Serat Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (Skripsi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Ermona, N. D. N., Dan Wirjatmadi, B. (2018). "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Keta邦ang 1 Kota Surabay
- Evan, Wiyono, J. and Candrawati, E. (2017) 'Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana

- Tunggadewi Malang', *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*,2(3),pp.708–717
- FAO/WHO/UNU. 2001. Human Energy Requirements. WHO Technical Report Series, No.724. Geneva: *World Health Organization*
- Hartono, R., & Wijayanti, E. (2020). Analisis hubungan durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(1), 45–52.*
- Hudha, 2019. Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, Serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. Yogyakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Jaya, D. V., Dan Kumala, M. (2020). "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Komposisi Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan". *Tarumanagara Medical Journal*. Vol. 2 (2): Hal. 231- 238.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khaerunnisa, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup Sedentari terhadap Status Gizi Mahasiswa Profesi Dokter Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *FMI: Family Medicine Journal*, 5(1)
- Kusuma, D. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dan *Body Image* Dengan Status Gizi Pada Siswi SMAN 7 Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- National Sleep Foundation. 2015. Sleep Time Duration Recommendations (online).<https://www.sleephealthjournal.org/pb/assets/raw>
- Nugroho, K. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Programstudi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran". *Jurnal Keperawatan*. Vol. 4 (2): hal. 1- 5.
- Nurais Ummi Kalsum, S. P. (2023). Hubungan Asupan Antioksidan Zinc Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window Of Public Health*, 162-171.

- Nurkhopipah, A. (2017). Hubungan Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 19–25.
- Ovita, A. N., N M. Hatmanti, dan N. Amin. 2019. Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 27-32. DOI:10.15294
- Permenkes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Puteri, A. P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Bandar Lampung Tahun 2024. *Journal Of Citizen Research And Development*, 733-742.
- Radji, M. 2019 Mikrobiology. Buku Kedokteran, Jakarta: ECG
- Ratnaningtyas, T. O. and Fitriani, D. (2019) ‘Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Edu Masda Journal*, 3(2), p. 181. doi: 10.52118.
- Saputri, W. 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di SMP N 2 Klego Boyolali. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan(Stikes) PKU Muhammadiyah Surakarta. SurakartaSatin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMA Di Kota Jayapura. *Indonesian Journal Of Kinanthropology (IJOK)*, 7(2), 10968.
- Simanoah, K.H., et al. (2022). *Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Media Gizi Kesmas.
- Susilo, D., & Madanijah, S. (2018). Hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 85–92.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273.

- Tsaniya Rizqi Al Muklas Fikri, M. E. (2022). Relationship Between Diet, Sleep Quality, And Physical Activity With Nutritional Status In Elementary School Children During Limited Face-To-Face Learning. *JGK*, 285-293.
- Utami, L.W.P., et al. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas*. Journal of Nutrition College.
- Westerlund, L., Ray, C., & Roos, E. (2016). Sleep disturbances, perceived stress, and food intake among adolescents. *Journal of Sleep Research*, 25(1), 88–95.
- WHO. (2018). Obesity and overweight. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- Wicaksono Dhimas Wahyu, A. Y. (2022). Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan*, 92-101.
- Wibisono, A., Sudibjo, I., & Soekanto, D. (2021). Hubungan antara durasi tidur dan indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra. Surabaya: Universitas Ciputra.
- Wulandari, A. R., Widari, D. And Muniroh, L. (2019) ‘Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan Imt Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya’, *Amerta Nutrition*, 3(1), P. 40. Doi: 10.20473/Amnt.V3i1.2019.40-45