

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI LEBIH MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS INDONESIA MAJU TAHUN 2023

Arisman Gea¹, Lulu'ul Badriyah², Ema Hulina W. Sitepu³

Program Studi Sarjana Gizi
Fakultas Kesehatan
Universitas Indonesia Maju
arismangea20@gmail.com

Abstract:

Nutritional status is the output of food consumed by a person. Good nutritional status is influenced by a balanced nutritional intake. The balance between energy intake and expenditure from the body is influenced by physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity levels, sleep quality and knowledge of balanced nutrition on the nutritional status of advanced Indonesian university health students in 2023. This research uses a cross-sectional method. The research was conducted in July 2023, the sample in this study consisted of 95 students. Sampling used probability sampling techniques. The bivariate analysis used was the chi-square test. The results of the univariate test on the nutritional status variable showed that the majority of respondents had normal nutritional status, respondents who had high activity, respondents who had poor sleep quality and respondents who had moderate knowledge of balanced nutrition. The results of the bivariate analysis showed that there was no relationship between physical activity and nutritional status, there was no relationship between sleep quality and nutritional status and there was no relationship between knowledge of balanced nutrition and nutritional status. It can be concluded that this research has not succeeded in proving the existence of a relationship between three independent variables including physical activity, sleep quality and knowledge of balanced nutrition on nutritional status as the dependent variable.

Keywords: physical activity, sleep quality, knowledge of balanced nutrition, nutritional status.

Abstrak

Status gizi adalah output dari makanan yang telah dikonsumsi oleh seseorang. Status gizi yang baik dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang seimbang. Keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi dari dalam tubuh dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur dan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi lebih mahasiswa fikes universitas indonesia maju tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2023, sampel pada penelitian ini berjumlah 95 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil uji univariat pada variabel status gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden sebagian besar memiliki status gizi normal, responden yang memiliki aktivitas tinggi, responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi, tidak ada hubungan antara kualitas tidur terhadap status gizi dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi. Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini belum berhasil membuktikan adanya hubungan dari tiga variabel independen diantaranya aktivitas fisik, kualitas tidur dan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi sebagai variabel dependen.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kualitas tidur, pengetahuan gizi seimbang, status gizi

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah gizi menjadi perhatian serius karena negara ini menghadapi tantangan ganda: gizi kurang dan gizi lebih. Fenomena ini bukan hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Gizi kurang, yang umumnya terkait dengan kekurangan asupan nutrisi, seperti protein dan zat besi, sering menghantui remaja. Akibatnya, mereka mengalami kelelahan, rentan terhadap berbagai penyakit, dan mengalami penurunan produktivitas. Di sisi lain, gizi lebih atau obesitas juga menjadi masalah serius. Penyebabnya bisa bervariasi, mulai dari pola makan yang tidak sehat hingga gaya hidup yang kurang aktif. Kondisi gizi lebih ini meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, sindrom metabolik, dan bahkan kanker (Angesti et al., 2020).

Masalah gizi penting terhadap kualitas perkembangan seorang remaja. Nutrisi, yang sering disebut juga sebagai gizi, adalah konsep yang merujuk pada beragam zat dan komponen yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk mendukung berbagai proses fisiologisnya, termasuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal. Definisi ini menyoroti pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan manusia secara

keseluruhan. Nutrisi tidak hanya tentang aspek fisik, tetapi juga memengaruhi fungsi sistem saraf dan otak, serta tingkat kecerdasan dan intelektualitas seseorang (Azis, 2022). Ketika remaja mengalami kekurangan gizi, dampaknya dapat sangat merugikan bagi proses tumbuh kembang mereka. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga mengganggu perkembangan kognitif dan prestasi akademik mereka secara keseluruhan. Kurang gizi pada masa remaja dapat menghambat pertumbuhan tubuh, menyebabkan keterlambatan dalam mencapai tinggi badan yang optimal, dan berpotensi menyebabkan berat badan yang kurang dari yang seharusnya. Sementara itu, kelebihan gizi bisa menyebabkan terjadinya obesitas dan penyakit kardiovaskuler. Asupan gizi yang tepat berdampak besar terhadap kualitas kesehatan seorang remaja, karena masalah gizi menjadi salah satu penyebab terjadinya penyakit hingga kematian pada manusia (Setyawati et al., 2015)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi kurang pada usia 20-24 tahun terdiri dari 17,3%. sedangkan prevalensi penderita obesitas adalah 9,4%. Sementara di provinsi DKI Jakarta prevalensi status gizi kurang pada usia 20-24 tahun adalah 7,9% dan status gizi obesitas 29,8% (Kemenkes, 2018).

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi adalah antara lain asupan zat gizi, penyakit infeksi, tingkat aktifitas fisik, kualitas tidur, pengetahuan gizi seimbang, ketersediaan bahan pangan, perilaku makan, tingkat pendidikan, lingkungan, kemiskinan dan krisis ekonomi (Angesti et al., 2020). Sementara menurut penelitian Laras tahun 2022 pada mahasiswa yang tinggal di Semarang faktor yang berhubungan dengan status gizi antara lain tingkat stres, pola makan dan aktivitas fisik (Multazami, 2022). Sedangkan penelitian menurut Kurniati 2014 pada mahasiswa di Universitas Diponegoro faktor yang berhubungan dengan status gizi antara lain pengetahuan gizi, citra tubuh, kebiasaan makan dan aktivitas fisik (Septyaningrum, 2014).

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 20 maret 2023 terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia Maju dengan jumlah sampel tiga puluh mahasiswa diperoleh hasil bahwa terdapat 46,8% mahasiswa dengan status gizi normal, 16,6% mahasiswa dengan obesitas, 30% mahasiswa dengan overweight dan hanya 6,6% mahasiswa underweight.

Berdasarkan data-data diatas peneliti tertarik mengambil judul hubungan tingkat aktifitas fisik, kualitas tidur dan pengetahuan gizi seimbang terhadap

status gizi lebih mahasiswa FIKES Universitas Indonesia Maju.

Gizi merupakan salah satu elemen esensial yang dibutuhkan oleh sel-sel tubuh untuk menjalankan berbagai fungsi biologisnya. Selain memenuhi kebutuhan dasar tubuh, gizi juga memberikan dukungan bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Komponen-komponen gizi yang tepat memberi kontribusi penting dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta meningkatkan kemampuan tubuh untuk berkembang secara maksimal, dan juga peningkatan kemampuan berpikir (Alfy, 2020). Status gizi adalah kondisi yang terjadi dalam tubuh sebagai hasil dari interaksi kompleks antara asupan zat gizi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi oleh sel-sel tubuh. Status gizi juga mencerminkan kondisi fisiologis tubuh, yang dipengaruhi oleh ketersediaan zat gizi dalam level seluler (Wicaksana, 2016). Keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh seseorang dan kebutuhan tubuhnya untuk nutrisi tersebut adalah faktor utama yang menentukan di mana seseorang terletak dalam klasifikasi status gizi (Damayanti, 2016).

Aktivitas fisik dapat dijelaskan sebagai rangkaian pergerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan menyebabkan pengeluaran energi. Aspek ini tidak hanya memiliki dampak langsung

pada aktivitas otot dan kesehatan jantung, tetapi juga memainkan peran krusial dalam membentuk tingkat kebugaran seseorang secara keseluruhan. Tingkat kebugaran ini, pada gilirannya, memiliki implikasi signifikan terhadap kesejahteraan dan kualitas hidup secara global. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas kesehatan manusia (Pinzon, 2013).

Pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan pengukuran International Physical Questionnaire (IPAQ) (Sriani, 2018). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membuat Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) dengan dua versi diantaranya versi panjang 16 pertanyaan dan versi pendek 7 pertanyaan. Alat pengukuran aktivitas fisik, yang dikenal sebagai Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik (IPAQ), dirancang untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang tingkat kegiatan fisik seseorang dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. IPAQ dirancang untuk mencakup aktivitas fisik yang dilakukan dalam berbagai domain, termasuk aktivitas yang terjadi selama waktu luang, aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan tugas rumah tangga, serta aktivitas yang terkait dengan transportasi sehari-hari.

Gizi seimbang merupakan komposisi nutrisi yang terdiri dari makanan

sehari-hari yang mencakup berbagai jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Prinsip gizi seimbang tidak hanya mencakup asupan nutrisi yang tepat, tetapi juga memperhatikan variasi dalam makanan yang dikonsumsi, tingkat aktivitas fisik, kebersihan, serta pengelolaan berat badan yang sehat (Pantaleon, 2019).

Perkembangan teknologi pangan, seiring dengan kemajuan yang cepat dalam teknologi informasi dan komunikasi, telah mengubah pola konsumsi masyarakat terhadap makanan. Kemudahan dan praktisnya penyajian makanan instan telah mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan, sehingga banyak orang cenderung mengonsumsi makanan instan secara berlebihan dan tidak proporsional. Masalah terkait dengan konsumsi makanan instan atau setengah jadi yang diawetkan mencakup beberapa aspek. Salah satunya adalah jumlah total energi yang terkandung di dalamnya, yang sering kali tidak seimbang dan berlebihan. Selain itu, komposisi zat-zat gizi tertentu juga bisa tidak proporsional, sehingga tidak mendukung kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh. Selain itu, aditif makanan yang digunakan dalam makanan instan dapat bervariasi, bahkan dalam satu jenis makanan tertentu bisa mengandung berbagai jenis aditif. Dampak dari konsumsi makanan instan yang tidak sehat

ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan masyarakat secara umum.

Status gizi pada mahasiswa cukup menyita perhatian, karena mahasiswa seringkali mengabaikan kondisi kesehatannya. Tingkat status gizi sangat 5 mempengaruhi kualitas hidup seseorang dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi yang tidak baik disebabkan oleh beberapa faktor mulai dari aktivitas fisik yang tidak cukup, kualitas tidur yang buruk dan pengetahuan gizi yang tidak seimbang. Dengan sebab-sebab itu, diperlukan penelitian yang menyelidiki hubungan antara beberapa variabel kunci, seperti tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Melalui penelitian semacam ini, diharapkan akan terbentuk pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan memengaruhi status gizi mahasiswa.

Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur dan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi lebih mahasiswa FIKES UIMA tahun 2023.

METODE

Penelitian ini mengadopsi metode penelitian kuantitatif guna mengeksplorasi

faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi di kalangan mahasiswa FIKES UIMA. Dalam kerangka ini, dilaksanakan desain penelitian Cross-sectional yang memungkinkan untuk mengevaluasi hubungan antara beberapa variabel pada satu titik waktu tertentu. Variabel independen yang diperhatikan meliputi tingkat aktivitas fisik, kualitas tidur, dan pengetahuan gizi seimbang, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Pendekatan Crosssectional menawarkan gambaran yang komprehensif tentang korelasi antara faktor-faktor risiko tertentu dan status gizi dalam satu periode waktu yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FIKES UIMA yang masih aktif melakukan aktivitas perkuliahan di kampus UIMA.

Sampel merujuk pada sebagian kecil dari seluruh populasi yang dipilih secara cermat untuk menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Tujuan utama dari pemilihan sampel ini adalah untuk merepresentasikan karakteristik keseluruhan populasi secara akurat. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah teknik probability sampling, sebuah metode di mana setiap objek atau elemen dalam populasi memiliki peluang yang setara untuk dipilih sebagai bagian dari sampel. Dengan kata lain, setiap anggota populasi memiliki

kesempatan yang sama untuk diikutsertakan dalam penelitian tersebut. Adapun dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel yang dikenal sebagai Quota Sampling. Metode ini melibatkan pengambilan sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu hingga jumlah yang diinginkan terpenuhi.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung. Variabel dependen menggunakan instrumen pengukuran langsung dengan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) menggunakan alat ukur mikrotoice pada pengukuran tinggi badan dan timbangan digital pada pengukuran berat badan, sedangkan variabel independen menggunakan kuesioner, pada variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner International Physical Questionnaire (IPAQ) yang dibuat oleh word health organitation (WHO) untuk mengukur aktivitas fisik dengan dua versi diantaranya versi panjang 16 pertanyaan dan versi pendek 7 pertanyaan. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner IPAQ dengan versi pendek. Instrumen penelitian ini mencakup item-item dari IPAQ versi pendek yang telah disusun secara terstruktur untuk memberikan skor terpisah pada tiga tingkat aktivitas, yaitu berjalan, sedang, dan berat. Selain itu, untuk mengukur variabel kualitas tidur, penelitian ini menggunakan kuesioner

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari sembilan pertanyaan, dikembangkan oleh Buysse. PSQI dirancang untuk memberikan indeks standar yang mudah digunakan dalam menilai kualitas tidur. Sementara itu, untuk variabel pengetahuan gizi seimbang, penelitian ini memanfaatkan kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang telah teruji validitasnya. Semua instrumen ini dipilih dan disusun dengan cermat untuk memastikan akurasi dan reliabilitas data yang diperoleh dalam penelitian ini.

Terdapat dua tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat (uji chi-square).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1
Gambaran karakteristik
Karakteristik Responden (n = 95)

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis KeLamin		
Laki-laki	15	15,8
Perempuan	80	84,2
Program Studi		
S1 Gizi	15	15,8
S1 Keperawatan	62	65,3
S1 Kesehatan Masyarakat	10	10,5
S1 Administrasi Rumah Sakit	6	6,3
D4 Manajemen Informasi Kesehatan	2	2,1
Semester		
Semester II	73	76,8

Semester IV 10 10,5

Semester VI 12 12,6

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa FIKES UIMA Tahun 2023

Status Gizi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Normal	72	75,8
Gizi Lebih	23	24,2
Total	95	100

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa FIKES UIMA Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	42	44,2
Sedang	41	43,2
Rendah	12	12,6
Total	95	100

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa FIKES UIMA Tahun 2023

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	25	26,3
Buruk	70	73,7
Total	95	100

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa FIKES UIMA Tahun 2023

Pengetahuan Gizi Seimbang	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tinggi	21	22,1
Sedang	53	55,8
Rendah	21	22,1
Total	95	100

Tabel 6
Hubungan Aktivita Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		P Value
	Normal		Gizi Lebih		N	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	31	73,8	11	26,2	42	100	0,901
Sedang	32	78,0	9	22,0	41	100	
Rendah	9	75,0	3	25,0	12	100	
Total	72	75,8	23	24,2	95	100	

Tabel 7
Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas Tidur	Status Gizi				Total		P Value
	Normal		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	18	72,0	7	28,0	25	100	0,003
Buruk	54	77,1	16	22,9	70	100	
Total	72	75,8	23	24,2	95	100	

Tabel 8
Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi				Total		P Value
	Normal		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	15	71,4	6	28,6	21	100	0,865
Sedang	41	77,4	12	22,6	53	100	
Rendah	16	76,2	5	23,8	21	100	
Total	72	75,8	23	24,2	95	100	

Pembahasan

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis, jumlah, dan kualitas nutrisi yang diserap dan dimanfaatkan dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi ini mencerminkan kondisi tubuh seseorang dalam menyerap nutrisi yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh secara optimal. Penilaian terhadap status gizi seseorang bertujuan untuk menilai apakah kondisi gizi individu tersebut berada dalam kisaran yang normal atau tidak normal. Problematika kekurangan dan kelebihan gizi adalah kondisi penting, Selain berpotensi meningkatkan risiko penyakit tertentu, status gizi juga dapat berdampak pada tingkat produktivitas kerja seseorang. Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk terus-menerus melakukan pemantauan atas kondisi tersebut, sebagaimana yang disarankan oleh Pratami pada tahun 2016 (Pratami, 2016).

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia Maju kebanyakan mempunyai status gizi normal sejumlah 72 responden (75,8%) dan 23 responden (24,2%) mempunyai status gizi lebih dari jumlah penjawab. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Tessanaika 2016 ke mahasiswa Kesmas Universitas Diponegoro, diperoleh hasil setengah dari seluruh

mahasiswa mempunyai status gizi normal, 36,1% dari total mahasiswa mempunyai status gizi lebih dan 13,9% mahasiswa memiliki status gizi kurang. Berbeda dengan riset terdahulu oleh Cholidah 2020 ke mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram Nusa Tenggara Barat diperoleh hasil bahwa 65,9% mahasiswa mempunyai status gizi normal, 13,6% mahasiswa mempunyai status gizi lebih juga 20,4% mahasiswa mempunyai status gizi kurang.

Gizi adalah elemen paling krusial dalam menilai indikator kesehatan manusia. Problematika gizi pada umur remaja mampu berpengaruh pada perkembangan kognitif, produktivitas, dan kerja seseorang. Tidak seimbang zat gizi masuk ke badan dengan keperluan zat gizi untuk metabolisme tubuh akan memberikan efek terhadap keadaan status gizi. Faktor utama mempengaruhi status gizi merupakan asupan makanan juga infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, ketersediaan makanan, kualitas tidur juga kondisi finansial dan sosial (Rifana, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas dari responden menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang beragam, dengan sebagian besar dari mereka memiliki status gizi yang tergolong normal. Dari 32 responden (sebesar 78,0%), menunjukkan status gizi normal dengan tingkat aktivitas

fisik yang sedang. Sebanyak 31 responden (73,8%) memiliki status gizi normal dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Sementara itu, 9 responden (22,0%) menunjukkan status gizi normal dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Dalam populasi responden, 11 orang (26,2%) menunjukkan status gizi lebih dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Sebanyak 9 responden (22,0%) memiliki status gizi lebih dengan tingkat aktivitas fisik yang sedang, sementara 3 responden (25,0%) menunjukkan status gizi lebih dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Meskipun demikian, temuan dari penelitian ini belum berhasil mengidentifikasi korelasi yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik yang dilakukan responden dengan status gizi mereka. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai p-value yang terkait dengan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi adalah sebesar 0,901. Angka ini menegaskan bahwa tidak terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi responden, mengingat nilai p yang melebihi batas signifikansi 0,05.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nawaf dan Rimbawan terhadap mahasiswa Institut Pertanian Bogor memperoleh hasil bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik

dengan status gizi ($p > 0,05$) (Nawaf, 2022). Di sisi lain, penelitian yang dilaksanakan oleh Rohimah pada tahun 2019 menunjukkan temuan yang berbeda, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi responden. Dalam penelitian tersebut, nilai p yang diperoleh adalah 0,013, menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara aktivitas fisik dan status gizi (Rohimah, 2019).

Aktivitas fisik dapat dianggap sebagai suatu bentuk perilaku, dan pengeluaran energi merupakan hasil dari perilaku tersebut; tingkat aktivitas fisik yang rendah, terutama jika disertai dengan pola makan berlebihan, dapat menjadi pemicu terjadinya masalah gizi lebih, dengan melibatkan proses peningkatan akumulasi sel lemak di rongga perut atau panggul, yang disebabkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak, menyoroti kompleksitas interaksi antara aktivitas fisik, pola makan, dan akumulasi lemak dalam tubuh manusia. Fenomena ini terjadi karena menurunnya mobilitas atau penggunaan energi dalam tubuh (Izhar, 2020).

Data dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan menunjukkan adanya kualitas tidur yang buruk, meskipun memiliki status gizi yang normal, dengan jumlah responden sebanyak 54 (77,1%). Sebaliknya, 18 responden (22,0%) menunjukkan status gizi normal dengan

kualitas tidur yang baik. Di sisi lain, 16 responden (22,9%) memiliki status gizi lebih namun mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 7 responden (28,0%) yang memiliki status gizi lebih menunjukkan kualitas tidur yang baik. Setelah dilakukan analisis statistik, didapatkan nilai p-value sebesar 0,606. Dikarenakan angka p-value melebihi batas 0,05, tidak terdapat data yang memadai untuk menolak hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan yang dapat ditemukan antara kualitas tidur dan status gizi dalam sampel populasi yang diselidiki. Hasil ini menyoroti bahwa faktor-faktor lain mungkin berperan dalam mempengaruhi kualitas tidur dan status gizi individu dalam populasi tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkap dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Fibriana pada tahun 2019 terhadap populasi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Dalam studi sebelumnya tersebut, disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kualitas tidur dan status gizi. Penemuan ini diindikasikan oleh nilai p yang lebih besar dari 0,05, menegaskan bahwa faktor-faktor lain mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kualitas tidur dan status gizi mahasiswa tersebut.

Umumnya kualitas tidur seseorang sangat mempengaruhi status gizi. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kualitas kesehatan seseorang baik fisiologis maupun psikologis. Pada penelitian ini kualitas tidur belum berhasil membuktikan adanya hubungan dengan status gizi. Kualitas tidur bukanlah faktor satu-satunya yang dapat mempengaruhi status gizi, sangat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang diantaranya perilaku makan, penyakit infeksi, usia, aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, status ekonomi dan faktor lainnya.

Hasil riset memperlihatkan bahwa kebanyakan penjawab mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang sedang dengan status gizi normal sebanyak 41 responden (77,4%), 16 responden (76,2%) mempunyai status gizi normal beserta ilmu gizi yang rendah, 15 responden (71,4%) mempunyai status gizi normal dengan ilmu gizi yang tinggi, 12 penjawab (22,6%) yang mempunyai status gizi lebih dengan tingkat pengetahuan gizi sedang, 6 responden (28,6%) yang mempunyai status gizi lebih dengan taraf ilmu gizi yang tinggi dan 5 responden (23,8%) yang memiliki status gizi lebih dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah. Melalui output analisis statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,865, maka H_0 gagal ditolak yang artinya hal

tersebut tidak mempunyai hubungan yang signifikan ($p > 0,05$).

Output riset ini setara dengan riset yang diperoleh Cristin Octaviani Sagala juga Noerfitri tahun 2021 terhadap mahasiswa Stikes Mitra keluarga memperoleh hasil riset bahwa tak korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa ($p = 0,952$) (Sagala et al., 2021). Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Permadina Kanah Arieska dan Novera Herdiani tahun 2020 terhadap mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa ($p = 0,001$) (Kanah, 2020).

Ilmu gizi individu memiliki peran dengan tabiat juga perilaku dalam mencari pakan yang ujungnya memiliki pengaruh dengan status gizi. tetapi riset yang di lakukan belum menghasilkan membuktikan terdapat korelasi antara pengetahuan gizi dengan status gizi. status gizi dapat dapat dipengaruhi dengan faktor lain seperti perilaku makan, aktivitas fisik, usia, ketersediaan bahan pangan, tingkat stres, penyakit infeksi, status ekonomi dan faktor-faktor lainnya.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan status gizi lebih pada mahasiswa FIKES UIMA tahun 2023 adalah 24,2%, aktivitas fisik dengan kategori tinggi 44,2%, kualitas tidur dengan kategori buruk 73,7%, dan pengetahuan gizi seimbang dengan kategori sedang 55,8%.
2. Tak terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa ($p\text{-value}$ 0,901).
3. Tak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa ($p\text{-value}$ 0,606).
4. Tak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa ($p\text{-value}$ 0,865)

Diharapkan pada riset kedepannya, mampu menambah faktor-faktor yang memengaruhi status gizi seperti tingkat stres, pola makan, status ekonomi, ketersediaan bahan pangan dan penyakit infeksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfy, Z. R. (2020). Hubungan Pendidikan Gizi Keluarga Dengan Status Gizi Mahasiswa Di Universitas Indraprasta PGRI. 1(1), 176–180.
- Adriana, J., Prihantini, N. N., & Raizza, F. D. (2018). Hubungan Glukosa Darah Sewaktu dengan Indeks Massa Tubuh pada Usia Produktif. Jurnal Ilmiah WIDYA, 5(1), 1–4.

- Agnes. (2017). Status Gizi Pada Mahasiswa Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
- Agustina, S. I. P. (2022). Hubungan Akses Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dan Kepesertaan Jaminan Kesehatan Nasional Dengan Status Gizi Balita Di Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. (8.5.2017), 2003–2005.
- Alisya, P., & Rizqiawan, A. (2022). Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Binawan Student Journal*, 4(2), 21–27. <https://doi.org/10.54771/bsj.v4i2.505>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. 5(1), 146.
- Amalia, I. N. (2017). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro (Issue April).
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir S1 fakultas kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–15.
- Annisa, M., & Atmadja, Taufiq Firdaus Al-Ghifari, P. E. S. (2022). Junk Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi *Level of knowledge and habits of junk food consumption with nutritional status in student of Nutrition Study Program at Siliwangi*. 1(1), 21–29. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5804>
- Aulia, K. G. (2021). Hubungan Tingkat Stress, Aktivitas Fisik Dan Pola Makandengan Status Gizi Pada Dewasa Di Pasir Mukti Universitas Binawan.
- Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., & Nasution, A. S. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 4(1), 26. <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>
- Candrawati, S., Kedokteran, J., Kedokteran, F., Kesehatan, I.-I., & Soedirman, U. J. (2011). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Pinggang Mahasiswa. *The Soedirman Journal of Nursing*, 6(2), 112–118.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, April, 197–204.
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun

2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, W., & Juliningrum, P. P. (2017). the Effect of Dzikir Therapy on Sleep Quality of College Students At School of Nursing University of Jember. *NurseLine Journal*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.19184/nlj.v2i1.5196>
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2022). Hubungan Kualitas Tidur , Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. 1(3), 204–209.
- Fibriana, D. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Gunanthi, D. (2016). Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(4), 1–9.
- Imam G. (2018) Pengaruh Etika Profesional Terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa. 1(3), 279–283. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jamp/>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- KBBI, K. P. dan. (2016). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Kesehatan, R. K. (2018). Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 674).
- Kuntari, D. R., & Kuntari, D. R. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Prodi Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Lawarani, M. A. (2021). Pola Hidup Sehat Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus di Kelurahan Tombolo, Kabupaten Gowa. *Emik*, 4(2), 98–108. <https://doi.org/10.46918/emik.v4i2.1014>
- Lestari, R. (2018). Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–9.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Nikmatun, I. A., & Waspada, I. (2019). Implementasi Data Mining untuk Klasifikasi Masa Studi Mahasiswa

- Menggunakan Algoritma K-Nearest Neighbor. *Jurnal SIMETRIS*, 10(2), 421–432.
- Nurdzulqaidah, R., Pradananta, K., & Yuniarti. (2019). Korespondensi: Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2, 14–22.
- Oktavia, L., & Amelia, W. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1), 69–75.
<https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.822>
- Pantaleon, maria goret. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Prasetyaningrum, Y. I., Kertia, N., & Gunawan, I. M. A. (2016). Status ketersediaan makanan dan status gizi ibu sebagai faktor risiko kegemukan pada anak prasekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(2), 75.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.23291>
- Pratiwi, Y. F., & Puspitasari, D. I. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Gizi Kurang di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 58.
<https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5493>
- Pujiati, Arneliwati, R. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *31(2)*, 2–3.
- Putri, M. S., Kapantow, N., & Kawengian, S. (2015). Hubungan Antara Riwayat Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Pada Anak Batita Di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal E-Biomedik*, 3(2), 1–5.
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.2.2015.8461>
- Putri Sella Agustin, P. S. P. (2019). Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ratri, W. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Nilai Indeks Massa Tubuh Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.
- Rizanty, F., & Srimati, M. (2021). *Correlation Between Energy Intake , Physical Activity and Level Of Stress With Body Mass Index In Students Of Nutrition Program At Stikes Binawan*. 1(1), 13–21.
- Rohimah, T. F. (2019). Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember. In *Skripsi*.
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*,

- 13(1), 22–27.
<https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.152>
- Sari, H. N. I. (2021). Hubungan Ketersediaan Pangan Dan Asupan Zat Gizi Makro Masa Pandemi Covid-19 Dengan Kekurangan Energi Kronik. *February*, 6.
- Septyaningrum Dwi Kurniawati. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Diponegoro. *14(02)*, 144–150.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11(1)*, 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Sriani, S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia di Posyandu Lansia Gesik Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Dan Kesehatan Gizi*, *1(1)*, 1-10.
- Tresnanda, M. N. (2022). Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB Masa Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Gizi Dietetik*, *1(1)*, 1–7. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Utomo, D. W., & Dwiana, A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Pada Tahun 2021. *28(2)*, 1–11.
- Wicaksana, A. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. <https://medium.com/>, 26–37.
- Widya, S., & Palu, N. (2019). Chmk Midwifery Scientific Journal Hubungan Citra Tubuh , Aktivitas Fisik , Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri.
- Yimer, M. (2014). Knowledge, Attitude and Practices of High Risk Populations on Louse- Borne Relapsing Fever in Bahir Dar City, North-West Ethiopia. *Science Journal of Public Health*, *2(1)*, 15. <https://doi.org/10.11648/j.sjph.20140201.13> Vancouver style superscript (use mendeley/ zotero or etc)

