

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR



OLEH

NAMA : YUNSELDA BR SEMBIRING KELOKO

NIM : 10021282025020

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : YUNSELDA BR SEMBIRING KELOKO
NIM : 10021282025020

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 13 Mei 2024

**Yunselda Br Sembiring Keloko dibimbing oleh Desri Maulina Sari, S.Gz.,
M.Epid**

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja Di Sekolah
Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir**

xvi + 83 halaman, 25 tabel, 9 gambar, 14 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang rentan dengan masalah kesehatan dan masalah gizi yang disebabkan oleh gaya hidup, seperti pola tidur. Pola tidur yang tidak baik dapat menghasilkan kualitas tidur yang tidak baik pula sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Sampel merupakan siswa yang berusia 12-14 tahun berjumlah 102 orang yang dipilih dengan Teknik *proportionated random sampling*. Data yang diperoleh diolah dengan uji statistik kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square*. Data kualitas tidur diperoleh dari Kuesioner Kualitas Tidur (KKT), sedangkan data status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 72,5% remaja memiliki kualitas tidur buruk dan 63,7% remaja memiliki status gizi normal. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p\text{-value} > 0,023$) dengan status gizi pada remaja. Remaja diharapkan dapat lebih memperhatikan kualitas tidur dengan menjaga keseimbangan aktivitas fisik yang dilakukan agar berpengaruh baik terhadap kualitas tidur, produktivitas dalam mengikuti pelajaran serta dapat mempertahankan status gizi normal.

Kata Kunci : Kualitas tidur, remaja, status gizi

Kepustakaan : 71 (2004-2023)

Indralaya, 8 Mei 2024

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

NUTRITION
PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, 13 Mei 2024

Yunselda Br Sembiring Keloko supervised by Desri Maulina Sari, S.Gz., M. Epid

Correlation Between Sleep Quality and Nutritional Status of Adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir

xvi + 83 pages, 25 tables, 9 images, 14 attachments

ABSTRACT

Adolescence is a vulnerable period with health and nutritional problems caused by lifestyle, such as sleep patterns. Poor sleep patterns can result in poor sleep quality which can affect a person's nutritional status. This study aims to determine the relationship between sleep quality and nutritional status in adolescents. This type of research is quantitative with a cross sectional approach. The research location is at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir Regency. The sample was students aged 12-14 years totalling 102 people selected by propertated random sampling technique. The data obtained were processed with statistical tests then carried out univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. Sleep quality data were obtained from the Sleep Quality Questionnaire (KKT), while nutritional status data were obtained from anthropometric measurements. The results showed that 72.5% of adolescents had poor sleep quality and 63,7% of adolescents had normal nutritional status. The conclusion of this study is that there is a relationship between sleep quality (p -value >0.023) and nutritional status in adolescents. Adolescents are expected to pay more attention to sleep quality by maintaining a balance of physical activity carried out so that it has a good effect on sleep quality, productivity in following lessons and can maintain normal nutritional status.

Keywords : Sleep quality, adolescence, nutritional status
Literature : 71 (2004-2023)

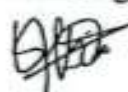
Indralaya, 8 Mei 2024

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIASI)

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar etika akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 8 Mei 2024

Yang Bersangkutan



Yunselda Br Sembiring Keloko

NIM.10021282025020

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) NEGERI 1 INDRALAYA KABUPATEN OGAN ILIR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

YUNSELDA BR SEMBIRING KELOKO
10021282025020

Indralaya, 8 Mei 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Universitas Sriwijaya



Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Desri Maulina Sari'.

Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 30 April 2024.

Indralaya, 8 Mei 2024

Tim Penguji Skripsi

Ketua

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si
NIP. 198305242010122002

()

Anggota

2. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes
NIP. 199110162023211020
3. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

()

()

Indralaya, 8 Mei 2024

Mengetahui.

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi


Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001


Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Yunselda Br Sembiring Keloko
NIM : 10021282025020
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
TTL : Rambah Galonggong, 18 Juni 2002
Alamat : Desa Pintu Angin, Kecamatan Lau Baleng, Kabupaten Karo,
Provinsi Sumatera Utara
No. Telp/HP : 082231541822
Email : sembiringyunselda@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2008 – 2014 : SD Negeri 048099 Paya Mbelang
2. 2014 – 2017 : SMP Swasta Budi Murni Pintu Angin
3. 2017 – 2020 : SMA Swasta Santo Thomas 2 Medan
4. 2020 – 2024 : Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. Sekretaris Umum Mahasiswa Karo Sriwijaya (MAKASRI) Periode 2023-2024
2. Staf Ahli Divisi External Relation HIKAGI 2022-2023
3. Sekretaris Divisi Humas Mahasiswa Karo Sriwijaya (MAKASRI) Periode 2022-2023
4. Staf Muda Divisi External Relation HIKAGI Periode 2021-2022

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) Gizi khususnya bagi para mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak dalam melewati berbagai hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh penulis sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, motivasi, arahan, saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini, serta telah menyemangati dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya dengan sabar.
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si selaku Dosen penguji 1 dan Bapak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Penguji 2 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para dosen, staf dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang memberikan ilmu yang sangat bermanfaat selama proses perkuliahan dan telah membantu penyelesaian administrasi selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Dra. Herlina, M.Si selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

7. Ibu Ade Yolanda Sari, S.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan dan Ibu Elsa Rizkia, S.Pd selaku Tenaga Administrasi Sekolah yang telah membantu berjalannya penelitian dengan baik.
8. Seluruh siswa dan siswi di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
9. Terima kasih tak terhingga kepada kedua orang tua saya Bapak Adir Sembiring dan Ibu Atty Br Tumorang yang telah merawat, mendidik, membesarkan serta mendoakan dan memberikan dukungan moril dan materil selama ini dalam proses saya memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi.
10. Kedua adik saya Dani Sembiring dan Doni Sembiring, saudara sepupu saya Nia Irminda Sebayang dan seluruh keluarga besar saya yang senantiasa memberikan saya semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Orang terdekat saya Bram Filander Tarigan yang telah mengambil peran dalam penelitian, bimbingan dan proses skripsi ini hingga selesai.
12. Teman-teman rumah Cemaraderie (Kak Escka, Elpana, Ivanna, Kak Monica, Debora dan Emmiya) beserta Ahar, Enai dan Joko serta teman-teman SIRA istimewa Meilisa yang telah menemani dan menyemangati saya dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Kedua sahabat saya Sinta Miyarti dan Siti Zahara yang telah menjadi teman baik saya selama diperkuliahan dan selalu membantu saya dalam penulisan skripsi.
14. Seluruh pihak yang terlibat membantu saya dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis menerima semua kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi dan pembelajaran di masa yang akan datang. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Indralaya, 8 Mei 2024



Penulis

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yunselda Br Sembiring Keloko
NIM : 10021282025020
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 8 Mei 2024

Yang menyatakan,



Yunselda Br Sembiring Keloko

NIM. 10021282025020

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	8
1.5.1 Lingkup Keilmuan	8
1.5.2 Lingkup Lokasi.....	8
1.5.3 Lingkup Materi	8
1.5.4 Lingkup Metode.....	8
1.5.5 Lingkup Sasaran	8
1.5.6 Lingkup Waktu	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Remaja.....	9
2.1.1 Pengertian	9

2.1.2	Klasifikasi Remaja	9
2.1.3	Karakteristik Remaja	10
2.1.4	Kebutuhan Zat Gizi Remaja	11
2.1.5	Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja.....	14
2.2	Kualitas Tidur	17
2.2.1	Pengertian	17
2.2.2	Jenis-Jenis Tidur	17
2.2.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	19
2.2.4	Pengukuran Kualitas Tidur	21
2.2.5	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	22
2.3	Status Gizi	23
2.3.1	Pengertian	23
2.3.2	Klasifikasi Status Gizi	23
2.3.3	Masalah Gizi Remaja.....	24
2.3.4	Penilaian Status Gizi.....	25
2.3.5	Cara Penilaian Status Gizi dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	27
2.4	Penelitian Terdahulu.....	28
2.5	Kerangka Teori.....	33
2.6	Kerangka Konsep	34
2.7	Definisi Operasional.....	35
2.8	Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN		40
3.1	Desain Penelitian	40
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.2.1	Populasi Penelitian.....	40
3.2.2	Sampel Penelitian	40
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	42
3.3.1	Jenis Pengumpulan Data.....	42
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	43
3.3.3	Alat Pengumpulan Data.....	44
3.4	Pengolahan Data.....	46
3.4.1	Pemeriksaan Data (Editing Data)	46
3.4.2	Pengkodean Data (Koding).....	46

3.4.3 Data Cleaning	47
3.4.4 Tabulasi (Tabulating).....	48
3.4.5 Entry Data	48
3.5 Validasi Data	48
3.5.1 Uji Validitas.....	48
3.5.2 Uji Reliabilitas	48
3.6 Analisis dan Penyajian Data.....	48
3.6.1 Data Univariat.....	48
3.6.2 Data Bivariat	49
3.6.3 Penyajian data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	50
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Umum SMP Negeri 1 Indralaya.....	50
4.2 Hasil Analisis Univariat	52
4.2.1 Analisis Univariat Karakteristik Responden.....	53
4.2.2 Analisis Univariat Asupan Makan Responden	54
4.2.3 Analisis Univariat Kebiasaan Makanan Responden	54
4.2.4 Analisis Univariat Aktivitas Fisik Responden.....	60
4.2.5 Analisis Univariat Kualitas Tidur Responden	62
4.2.6 Analisis Univariat Status Gizi Responden.....	63
4.3 Hasil Analisis Bivariat.....	63
4.3.1 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi Remaja.....	63
4.3.2 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja.....	64
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	66
4.2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja	67
4.2.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja.....	69
BAB V PEMBAHASAN	71
5.1 Keterbatasan Penelitian	71
5.2 Pembahasan	71
5.2.1 Gambaran Karakteristik Responden	71
5.2.2 Gambaran Asupan Makan Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	72
5.2.3 Gambaran Kebiasaan Makan Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	73

5.2.4 Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	74
5.2.5 Gambaran Kualitas Tidur Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	75
5.2.6 Gambaran Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	76
5.2.7 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi pada Remaja	77
5.2.8 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja	78
5.2.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja.....	80
5.2.10 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja	81
5.2.11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja.....	82
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	84
6.1 Kesimpulan.....	84
6.2 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Permenkes No. 2 Tahun 2020	24
Tabel 2.2 Kategori IMT Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014	24
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2.4 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Jumlah Guru di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	51
Tabel 4.2 Jumlah Siswa SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	52
Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana Sekolah.....	52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	53
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Asupan Makan Responden	54
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategori Kebiasaan Makan Responden.....	59
Tabel 4.7 Distribusi Data Aktivitas Fisik Responden	60
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kategori Aktivitas Fisik Responden	61
Tabel 4.9 Distribusi Data Kualitas Tidur Responden.....	62
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur Responden	63
Tabel 4.11 Distribusi Data Status Gizi Responden	63
Tabel 4.12 Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi Remaja.....	63
Tabel 4.13 Nilai OR Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi Remaja.....	64
Tabel 4.14 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja	65
Tabel 4.15 Nilai OR Hubungan Kebiasaan Makan dengan Statuz Gizi Remaja .	65
Tabel 4.16 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja.....	66
Tabel 4.17 Nilai OR Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja .	67
Tabel 4.18 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja	67
Tabel 4.19 Nilai OR Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja.....	68
Tabel 4.20 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja.....	68
Tabel 4.21 Nilai OR Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Remaja	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir	50
Gambar 4.2 Lokasi SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.....	50
Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Asupan Makanan Pokok Responden.....	55
Gambar 4.4 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Hewani Responden.....	55
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Nabati Responden.....	56
Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Asupan Sayur Responden	57
Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Asupan Buah-Buahan Responden.....	57
Gambar 4.8 Distribusi Frekuensi Asupan Makanan Olahan Responden	58
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Asupan Minuman Olahan Responden.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Alur penelitian
Lampiran 2	Form Screening
Lampiran 3	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Kuisiener Kualitas Tidur (KKT)
Lampiran 6	Kuisiener PAQ-A
Lampiran 7	Formulir FFQ
Lampiran 8	Kuisiener Food Recall 24 Jam
Lampiran 9	Output SPSS
Lampiran 10	Dokumentasi Pengambilan Data
Lampiran 11	Surat Kaji Etik
Lampiran 12	Surat Selesai Penelitian
Lampiran 13	Surat Izin Penelitian Kesbangpol
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian Dikbud

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yakni antara masa kanak-kanak dan dewasa pada fase kehidupan yang berada di umur 10-19 tahun yang mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat dan mempengaruhi perasaan remaja, pola pikir, mengambil keputusan, dan cara berinteraksi dengan dunia sekitarnya (WHO). Sedangkan, menurut John W. Santrock dalam buku *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup* (2001), remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial ekonomi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah fase kehidupan remaja yang mengalami perubahan fisik, kognitif dan psikososial secara cepat dan mempengaruhi remaja dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan, remaja adalah usia peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial ekonomi.

Masa remaja rentan terhadap perubahan lingkungan yang berhubungan dengan kesehatan dan masalah gizi. Saat ini, masalah gizi merupakan salah satu masalah utama yang harus diperhatikan di beberapa negara berkembang misalnya di Indonesia. Pada anak usia 11-14 tahun data prevalensi status gizi (IMT/U) terdiri dari sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, normal 78,3%, gemuk 9,5%, obesitas 4,0%. Berdasarkan uraian dari World Health Organization (WHO) bahwa masalah status gizi utama dunia yang harus segera ditangani adalah gizi lebih dimana menurut data WHO remaja dan anak-anak di wilayah Asia Tenggara usia 5-19 tahun dengan prevalensi laki-laki 19% dan perempuan 18% sebanyak 340 juta jiwa mengalami kegemukan (*overweight*) dan obesitas pada tahun 2016.

Tren dari tahun ke tahun mengenai berat badan lebih dan obesitas di kalangan remaja mengalami peningkatan secara dramatis dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 yang mencapai jumlah 124 juta anak-anak dan remaja mengalami obesitas (Kemenkes RI, 2018; Simarmata et al., 2017; WHO, 2021). Di Provinsi Sumatera Selatan, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun yaitu 5%

sangat kurus, 8,7% kurus, 84% normal, dan 1,6% gemuk. Sedangkan pada tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun mengalami perubahan baik itu peningkatan atau penurunan prevalensi yaitu 1,56% sangat kurus, 7,2% kurus, 76,9% normal, 10,9% gemuk dan obesitas 3,4%. (Kemenkes RI, 2018; Laporan Riskesdas Sumsel, 2022; Taviv & Dkk, 2013).

Status gizi merupakan salah satu komponen yang penting dalam menentukan seseorang dalam kondisi sehat atau tidak. Status gizi tercipta karena adanya keseimbangan antara kebutuhan zat gizi tubuh dengan asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan serta dipengaruhi langsung oleh penyakit infeksi. Oleh karena itu, untuk memiliki status gizi yang baik maka perlu adanya keseimbangan antara kebutuhan dengan asupan zat gizi (Fibriana, 2019). Kebutuhan asupan gizi setiap manusia berbeda-beda karena adanya perbedaan aktivitas fisik, berat badan, tinggi badan, usia, dan jenis kelamin. Status gizi pada remaja dapat tercipta karena adanya pola makan yang terdiri dari jumlah dan jenis, asupan makan dalam konsumsi keseharian, kualitas tidur serta aktivitas fisik. Maka diketahui bahwa aspek yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu faktor penyakit infeksi, keturunan dan gaya hidup (Cono et al., 2021; Radono et al., 2019; Salsabila et al., 2019).

Komponen dalam gaya hidup adalah aktivitas fisik, pola makan yang meliputi jumlah asupan dan kebiasaan makan, pola istirahat atau pola tidur, kebiasaan merokok dan lain-lain. Tidur adalah kebutuhan seseorang untuk mengembalikan stamina dan melakukan pemulihan hingga mencapai kondisi yang optimal sehingga tubuh seseorang tersebut dapat berfungsi dengan normal. Seseorang yang mempunyai durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi status gizinya seperti kejadian obesitas dan menyebabkan perubahan hormonal dan metabolisme yang menyebabkan kenaikan berat badan (Fibriana, 2019).

Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami oleh manusia sehingga memperoleh kesegaran dan kebugaran ketika terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur adalah jumlah jam tidur normal yang dibutuhkan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Tidur harus diperhatikan berdasarkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas, remaja usia 12-18 tahun membutuhkan waktu tidur sekitar 8-9 jam per hari. Sedangkan secara kualitas, tidur yang berkualitas adalah

tidur yang nyenyak, tanpa adanya interupsi oleh gangguan eksternal maupun gangguan internal. Timbulnya gangguan konsentrasi, mudah depresi, rasa mengantuk, dan penurunan produktivitas serta menghasilkan nilai sekolah yang buruk merupakan beberapa akibat buruk dari kebutuhan tidur yang tidak tercukupi secara kualitas dan kuantitas (Moorcroft, 2013; P2PTM Kemenkes RI 2018) dalam (Mufidah & Soeyono, 2021; Rosa, 2019).

Pada Pedoman *National Sleep Foundation* dinyatakan bahwa tidur yang baik untuk remaja usia 14-17 tahun adalah berkisar 8-10 jam per malam. Oleh sebab itu, adanya gangguan tidur pada remaja ditandai dengan waktu tidur yang kurang dari 8 jam per malam (McLay et al., 2023). Prevalensi gangguan pola tidur di dunia 86% dan di Indonesia prevalensi gangguan tidur diperkirakan sebesar 10% dari 238 juta penduduk Indonesia pada tahun 2018. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ohida (2004) mengatakan bahwa prevalensi insomnia pada siswa SMP dan SMU sekitar 15,3% hingga 39,2% (Eliza & Amalia, 2022; Ohida et al., 2004; Tondang et al., 2022). Sebagian besar gangguan tidur yang diderita adalah insomnia dan 15% merupakan hypersomnia. Penderita insomnia memiliki kuantitas dan kualitas tidur yang kurang dan menyebabkan seseorang masih tetap mengantuk dan badan tidak segar pada saat bangun tidur. Selain itu, tidur yang inadkuat dan kualitas tidur buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak gangguan keseimbangan fisiologi meliputi rasa capai, penurunan aktivitas sehari-hari, lemah, daya tahan menurun, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak gangguan keseimbangan psikologi meliputi tidak mampu berkonsentrasi, cemas, dan depresi. Waktu tidur yang pendek juga berkaitan dengan peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin (Rosa, 2019).

Hormon leptin adalah hormon pengatur nafsu makan dan pemberi stimulus seberapa banyak jumlah cadangan makanan yang masih tersedia kepada otak. Sedangkan hormon ghrelin adalah hormon yang berfungsi untuk merangsang nafsu makan yang sering ditemukan pada seseorang yang memiliki kebiasaan kurang tidur. Pada penelitian (Marfuah 2018) dijelaskan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur terhadap kejadian obesitas, seseorang dengan kualitas tidur yang buruk memiliki peluang 2,28 kali lebih tinggi mengalami

obesitas. Menurut penelitian yang dilakukan Putra (2017) bahwa kualitas tidur yang kurang baik dapat mengakibatkan peningkatan konsumsi sehingga berpengaruh terhadap status gizi (Nabawiyah et al., n.d.). Oleh sebab itu, berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa asupan makan, kebiasaan makan, dan kualitas tidur dapat memberikan pengaruh terhadap status gizi seperti gizi lebih.

Berdasarkan data Riskesdas 2013 dan 2018 menjelaskan bahwa pada kabupaten Ogan Ilir prevalensi status gizi remaja pada tahun 2013 yaitu 5,8% sangat kurus, 8,7% kurus, 84% normal dan 1,6% gemuk dan mengalami perubahan pada tahun 2018 yaitu 0,76% sangat kurus, 4,97% kurus, 79,8% normal, dan 14,46% gemuk. Hasil ini menunjukkan bahwa Kabupaten Ogan Ilir masih perlu diupayakan agar prevalensi status gizi tidak normal pada remaja usia 13-15 tahun tidak mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018; Laporan Riskesdas Sumsel, 2022; Taviv & Dkk, 2013). Sehingga, pada penelitian ini, peneliti memilih SMP Negeri 1 Indralaya sebagai tempat penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik serta kualitas tidur dengan status gizi pada remaja. Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya merupakan salah satu satuan pendidikan yang berakreditasi A.

Setelah dilakukan observasi, didapatkan informasi bahwa jumlah murid berdasarkan Data Pokok Pendidikan (Dapodik) tahun 2023 adalah sebanyak 771 orang. Sistem pembelajaran di SMP Negeri 1 Indralaya dilakukan selama lima hari setiap minggu dan di setiap harinya pembelajaran dilaksanakan hingga sore hari. Sekolah ini memiliki banyak ekstrakurikuler yang meliputi English Club, Paskibra, Baca Al-quran, Pramuka dan sebagainya yang dimana setiap siswa siswi diwajibkan mengikuti satu ekstrakurikuler yang tersedia. Selain itu, disamping kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan hingga sore hari oleh para murid, sebagian besar guru juga masih memberikan tugas yang harus dikerjakan di rumah. Selain itu, dari keterangan pihak sekolah juga mengatakan bahwa di pagi hari hampir tidak ada murid yang terlambat datang ke sekolah. Oleh sebab itu, menurut peneliti, pelajar tidak lagi memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat dan tidur yang cukup karena menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas dan kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur

remaja serta mempengaruhi pola hidup remaja seperti asupan makan dan kebiasaan makan yang berpengaruh terhadap status gizi.

Keterbaruan dari penelitian ini adalah peneliti ingin menyajikan informasi mengenai hubungan asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja yang ada di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir ini yang pertama kali akan dilakukan sehingga penjelasan di atas menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan gizi adalah masalah utama yang harus diperhatikan hingga saat ini. Masa remaja merupakan masa yang rentan dengan masalah kesehatan dan masalah gizi yang disebabkan oleh gaya hidup, seperti pola tidur. Pola tidur yang tidak baik dapat menghasilkan kualitas tidur yang tidak baik pula sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Masalah gizi yang ada di Kabupaten Ogan Ilir menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki masalah gizi dan memerlukan perhatian khusus untuk mencegah peningkatan prevalensi masalah gizi remaja di Kabupaten Ogan Ilir. Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka muncul permasalahan yaitu apakah terdapat kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap status gizi pada remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
2. Mengetahui asupan makan remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
3. Mengetahui kebiasaan makan remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

4. Mengetahui aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
5. Mengetahui kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
6. Mengetahui status gizi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
7. Mengetahui hubungan asupan makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
8. Mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
9. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
10. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.
11. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini memperkuat teori yang sudah ada dan penelitian terdahulu mengenai hubungan asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

1. Sebagai sarana pembelajaran dan sarana mengaplikasikan ilmu bidang gizi yang diperoleh selama masa perkuliahan.
2. Menambah wawasan peneliti terkait asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja.

3. Mengembangkan pola pikir peneliti dalam menganalisis dan memecahkan masalah berdasarkan metode ilmiah.
4. Sebagai literatur untuk peneliti selanjutnya dengan topik penelitian serupa terkait hubungan asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja.

1.4.2.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

1. Sebagai sarana pengembangan keilmuan di bidang gizi.
2. Hasil dari penelitian bisa dimanfaatkan sebagai informasi untuk referensi dan bisa untuk penambahan daftar Pustaka atau studi Pustaka bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai status gizi remaja dan hal-hal yang mempengaruhinya.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi masyarakat terutama bagi remaja terkait asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur serta dampaknya bagi status gizi.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi data mengenai masalah asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur untuk diintervensi oleh orang tua maupun keluarga remaja.

1.4.2.4 Bagi Pemerintah

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran terkait hubungan asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan untuk organisasi profesi kesehatan dan pemerintah dalam penerapan strategi pemecahan masalah gizi pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup penelitian ini adalah ilmu gizi kesehatan masyarakat.

1.5.2 Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian ini membahas terkait hubungan asupan makan, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya.

1.5.4 Lingkup Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, serta analisis data yang digunakan ialah analisis univariat dan bivariat.

1.5.5 Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini yaitu remaja berusia 12-14 tahun yang merupakan pelajar di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.5.6 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak*. Universitas Muria Kudus.
- Almatiser, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan* (S. Almatiser (ed.)). Gramedia.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=B0dODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=almatiser&ots=UqcU60kRfN&sig=RaIc17wNGrEixH9JrmEdawqwKns&redir_esc=y#v=onepage&q=almatiser&f=false
- Andarge, E., Trevethan, R., & Fikadu, T. (2021). Assessing the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A): Specific and General Insights from an Ethiopian Context. *BioMed Research International*, 2021.
<https://doi.org/10.1155/2021/5511728>
- Andayani, R. P., & Afnuhazi, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 5(2), 41–48.
<https://doi.org/10.36984/jkm.v5i2.309>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14.
<https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Cono, E. G., Nahak, M. P. M., & Gatum, A. M. (2021). Hubungan Riwayat Penyakit Infeksi dengan Status Gizi pada Balita Usia 12-59 Bulan di Puskesmas Oepoi Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 5(1), 16.
- Doloksaribu, L. G. (2019). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP Advent Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28–34.
<https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/view/2035>

- Eliza, & Amalia. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Farlina, M., Kusumastuti, I., & Septiawan, C. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(4), 164–171. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i4.31>
- Fibriana, D. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya* (p. 69).
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*2, X(3), Vol. X, No. 3. <http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252/164>
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1–11.
- Irwanda, M., Suryani, D., Krisnasary, A., & Yandrizal. (2023). Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMP N 14 Kota Bengkulu Tahun 2022. *ASKARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(01), 199–208. <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara%0AGambaran>
- Karota, E. (2018). Pengembangan instrumen kualitas tidur dan gangguan tidur pasien penyakit dalam pada penelitian. *Research Gate, November*, 2–3.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Khasanah, T. A., & Safilah, F. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan*

- Masyarakat*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.24114/jgpkm.v3i1.46401>
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>
- Laporan Riskesdas Sumsel. (2022). Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(2), 40–51. http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikk/article/view/1281%0Ahttp://repository.stikeslhokseumawe.ac.id/index.php?p=show_detail&id=463&keywords=%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15003161%5Cnhttp://cid.oxfordjournals.org/lookup/doi/10.1093/cid/cir99
- Larasati, M. D., & Yuliana, S. (2020). Asupan Makanan, Status Gizi Dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 37–43. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5763>
- Liliandriani, A. (2019). *Hubungan Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK Soeparman Wonomulyo*. 1(1), 1–5.
- Mawaddah, N., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 208–215. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- McLay, L., Tautolo, E. S., Iusitini, L., Richards, R., Galland, B., & Schluter, P. J. (2023). The relationship between sleep duration and health among Pacific adolescents within New Zealand: Findings from the Pacific Islands families study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 47(2), 100021. <https://doi.org/10.1016/j.anzjph.2023.100021>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 01(01), 60–64.
- Muhammad, P. H. (2016). *Penilaian Status Gizi* (E. Reskina (ed.); 2020th ed.).
- Muhammad, P. H., Wiyana, S., & Harjatmo, T. priya. (2017). *Penilaian Status Gizi* (Tahun 2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://drive.google.com/drive/folders/1EHkun3haOnvKLXoZrHENnRmM9>

DlcWvqV

- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., Naufalina, M. D., Gizi, P. I., & Kesehatan, I. (n.d.). HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI SANTRIWATI DI PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR PUTRI 1 (The Relation Between Eating Pattern, Physical Activity, Sleep Quality and Nutritional Status at Gontor for Girls 1). *Darussalam Nutrition Journal, Mei, 2021(1)*, 78–89.
- Najmah. (2021). Mengenal Koding Manual pada Analisis Tematik (Penelitian Kualitatif). In I. P. Sari, Y. Ardillah, & Najmah (Eds.), *Menulis Itu Mudah* (p. 82). Rajawali Pers.
<https://drive.google.com/drive/folders/1X2PyLD683R8l3eFy7UjWPWP1RsQgKL8W>
- Nazhira Rahma, F., Harlia Putri, T., Kholid Fahdi Program Studi Ilmu Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 11(4)*, 809–816.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyan, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan, 9(10)*, 97–102.
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal, 5(9)*, 3063–3076.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>
- Nur Rizqy Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022. *Arkesmas, 7(1)*, 29–38.
- Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Smk It an Naba Kota Bogor Tahun 2019. *Promotor, 2(6)*, 450–460. <https://doi.org/10.32832/pro.v2i6.3135>
- Ohida, T., Osaki, Y., Doi, Y., Tanihata, T., Minowa, M., Suzuki, K., Wada, K., Suzuki, K., & Kaneita, Y. (2004). An epidemiologic study of self-reported

- sleep problems among Japanese adolescents. *Sleep*, 27(5), 978–985.
<https://doi.org/10.1093/sleep/27.5.978>
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.97>
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/index>
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(3), 69–76.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Purwaningsih, G., & Sumarmi, S. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 399–406.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.399-406>
- Radono, P., Fazrin, I., Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, P., Surya Mitra Husada Kediri, S., Kediri, K., Timur, J., & Studi, P. D. (2019). Analisa Pengetahuan, Penyakit Infeksi, Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di Stikes Surya Mitra Husada Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), 70–75.
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46.
<https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Razak, R. (2021). Jenis Analisis Statistik di Penelitian Kesehatan Masyarakat. In I. P. Sari, Y. Ardillah, & Najmah (Eds.), *Menulis Itu Mudah* (1st ed., pp. 151–152). Rajawali Pers.
<https://drive.google.com/drive/folders/1X2PyLD683R8l3eFy7UjWPWP1RsQgKL8W>
- Risdiana, N., & Rozy, M. F. (2019). Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan

- Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 1–6. <https://doi.org/10.18196/mm.190120>
- Riskawati. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 1–10.
- Rohmah, M., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the. *Ilmu Gizi Indonesia*, 04(01), 39–50.
- Rosa, Y. (2019). *Hubungan Pola Tidur dengan IMT pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang 2015,2016,2017*.
- Salsabila, J., Achmad, S., & Indrasari, E. R. (2019). Relationship between Diet and Physical Activity with Nutritional Status of Santri at the Manarul Huda Islamic Boarding School in Ciumbuleuit , Bandung in 2017 / 2018. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 5(1), 263–270.
- Simarmata, I. Y. S., Mantik, M. F. J., & Rampengan, N. H. (2017). Hubungan Status Gizi dan Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Tikala Manado. *E-CliniC*, 5(2), 5–10. <https://doi.org/10.35790/ecl.5.2.2017.18569>
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://anyflip.com/umahx/ywbz>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.); 1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2023). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Syinen. (2015). *Penyajian Data, Editing Data, Coding, Tabulasi dan Uji Data*

(Validitas & Reliabilitas). Asyifusyinen.
<https://azharnasri.blogspot.com/2015/04/penyajian-data-editing-data-coding.html>

- Taviv, Y., & Dkk. (2013). Riskesdas Dalam Angka Provinsi Sumatera Selatan 2013. In D. A. Musadad, A. Suwardono, Inswiasri, F. P. Senewe, & S. Herman (Eds.), *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Tondang, A. C. P., Izhar, M. D., Butar, M., & Akbar, F. (2022). Smartphone Addiction dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Siswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 735–742.
- Triyani, E., Herman, & Pradika, J. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Obesitas pada Remaja di SMPN 22 Pontianak. *Jurnal ProNers*, 4(1), 1–13.
- Tsaniya, R., Mukhlas Fikri, A., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. 14(2), 285–293.
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.
<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Usdeka Muliani, Sumardilah, D. S., & Mindo Lupiana. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 35–42.
<https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Utami, N. P. (2017). Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan. *Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan Energi Dan Obesitas Pada Remaja SMP Di Kota Yogyakarta*, 29–38.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth*

Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(1), 28–35.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>

Wati, N., Ariani, M., & Fetriyah, U. H. (2023). Aktivitas Fisik, Asupan Serat dan Status Ekonomi dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 11 Kota Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1576–1586.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i5.8188>

WHO. (2018). *Adolescent Health*. *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

WHO. (2021). *Obesity and Overweight*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Wicaksono, D. W. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46.
<https://doi.org/10.20473/fmj.v1i1.12131>

Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>

Yastirin, P. A., & Rosmala Dewi, K. (2022). Identification of nutritional status in pre-adolescent group in The Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 2(2), 2798–8856.
<https://pbijournal.org/index.php/pbi>

Zuhar, R.F. and Mahmudion, T. (2022) ‘Hubungan Durasi Tidur , Kebiasaan Olahraga , Aktivitas Fisik dan Frekuensi Makan Dengan Siswa SMAN 22 Surabaya Pada Pandemi’, *Media Gizi Kemas*, 11(02), pp. 500–507.