

Hubungan Kualitas Diet dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Rizcha Aulya Nurfauliyah¹, Ani Margawati¹, Mursid Tri Susilo¹, Nurmasari Widyastuti¹

ABSTRAK

Latar Belakang Mahasiswa tahun pertama masih mengalami masa transisi dari remaja ke dewasa, sehingga menyebabkan terjadinya perubahan dalam pola hidup mereka, salah satunya terkait kualitas tidur. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, diantaranya yaitu kualitas diet, tingkat stres, faktor lingkungan tempat tinggal, serta faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik.

Tujuan : Mengetahui hubungan kualitas diet dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode : Desain *cross-sectional* dengan sampel 55 mahasiswa angkatan 2024 dan diambil dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan data meliputi wawancara dan pengisian kuesioner PSQI (kualitas tidur), SQ-FFQ dan kuesioner DQI-I (kualitas diet), kuesioner PSS-10 (tingkat stres), wawancara untuk data tempat tinggal, dan kuesioner IPAQ-SF (aktivitas fisik). Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman* dan uji regresi logistik biner.

Hasil : Diketahui bahwa subjek sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk (80%), memiliki kualitas diet rendah (94,5%), dan memiliki tingkat stres sedang (74,5%). Analisis bivariat menunjukkan kualitas diet dan tingkat stres berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($p=0,038$ dan $p=0,001$). Analisis multivariat menunjukkan tingkat stres merupakan faktor paling berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ($p=0,007$).

Kesimpulan : Tingkat stres merupakan faktor prediktor paling berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata kunci : kualitas tidur, kualitas diet, tingkat stres, mahasiswa

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

***Korespondensi:** rizchaanf1203@gmail.com

The Relationship between Diet Quality and Stress Levels with the Sleep Quality among First-Year Medical Students at Diponegoro University

Rizcha Aulya Nurfauliyah¹, Ani Margawati¹, Mursid Tri Susilo¹, Nurmasari Widyastuti¹

ABSTRACT

Background: First-year college students are still undergoing a transition from adolescence to adulthood, leading to changes in their lifestyle patterns, including sleep quality. There are several factors that can affect sleep quality in college students, including diet quality, stress levels, living environment and lifestyle factors such as physical activity.

Objective : This study aims to determine the relationship between diet quality and stress levels with sleep quality among first-year medical students at Diponegoro University.

Methods : Observational research with a cross-sectional study design, involved 55 subjects from the first-year students of class 2024 and selected through purposive sampling method. Data were collected through interviews and filling out the questionnaire including the PSQI for sleep quality, SQ-FFQ form and DQI-I form for diet quality, PSS-10 for stress levels, interviews for the living environment data, and IPAQ-SF for physical activity. Data were analyzed using *spearman* correlation test and binary logistic regression test.

Results : It was found that subjects mostly had poor sleep quality (80%), low diet quality (94,5%), and moderate stress levels (74,5%). Bivariate analysis showed significant relationships between diet quality and stress levels with sleep quality ($p=0,038$ and $p=0,001$). Multivariate anlysis showed stress level as the most sigificant predictor of sleep quality ($p=0,007$).

Conclusion : Stress level was the most influential predictor of sleep quality among first-year medical students.

Keywords : sleep quality, diet quality, stress levels, medical students

¹ Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang

***Correspondence:** rizchaanf1203@gmail.com