

Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa IUP di Universitas Diponegoro Semarang
Nadya Putri Widyasti

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi dipengaruhi oleh faktor seperti pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik. Kualitas tidur yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada status gizi, baik menyebabkan obesitas maupun kekurangan gizi, yang banyak dialami mahasiswa.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa *Internasional Undergraduate Program* (IUP) Universitas Diponegoro.

Metode : Penelitian observasional *cross-sectional* dilakukan pada 74 mahasiswa *Internasional Undergraduate Program* (IUP) yang dipilih secara *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik dengan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi ($p=0,000$) dan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$). Sebagian besar mahasiswa dengan status gizi normal memiliki kualitas tidur yang baik dan aktivitas fisik ringan, sedangkan mahasiswa dengan status gizi tidak normal didominasi oleh kualitas tidur buruk dan aktivitas fisik tinggi.

Kesimpulan : Kualitas tidur dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa *Internasional Undergraduate Program* (IUP) Universitas Diponegoro, sehingga penting bagi mahasiswa untuk menjaga kebiasaan tidur yang baik dan rutin melakukan aktivitas fisik.

Kata kunci : Kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi, mahasiswa IUP, Indeks Massa Tubuh.

The Relationship Between Sleep Quality and Physical Activity with Nutritional Status Among IUP Students at Diponegoro University Semarang
Nadya Putri Widyasti ABSTRACT

Background : Nutritional status is influenced by factors such as eating patterns, sleep quality, and physical activity. Poor sleep quality and insufficient physical activity can negatively affect nutritional status, leading to either obesity or undernutrition, conditions commonly experienced by students.

Objective : This study intends to examine the relationship between sleep quality, physical activity, and nutritional status among International Undergraduate Program (IUP) students at Diponegoro University.

Methods : This observational cross-sectional observational study was conducted on 74 IUP students selected through purposive sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), physical activity with the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and nutritional status using Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Chi Square test.

Results : The results showed a significant relationship between sleep quality and nutritional status ($p = 0.000$) and between physical activity and nutritional status ($p = 0.000$). Most students with normal nutritional status had good sleep quality and light physical activity, while students with abnormal nutritional status were predominantly characterized by poor sleep quality and high physical activity.

Conclusion : Sleep quality and physical activity are significantly associated with the nutritional status of IUP students at Diponegoro University, highlighting the importance of maintaining good sleep habits and regular physical activity.

Keywords : Sleep quality, physical activity, nutritional status, IUP students, Body Mass Index.

¹Department of Nutritional Sciences, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang