HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: October, 16, 2025
Revised: December, 06, 2025
Available online: December, 09, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada pelajar

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: Nutritional problems arise from an imbalance between nutrient intake and the body's physiological needs. Adolescent nutritional status is an important indicator of health influenced by various factors, one of which is sleep quality. Poor sleep quality can affect the regulation of the hormones leptin and ghrelin, thus impacting appetite and the body's energy balance.
Purpose: To analyze the relationship between sleep quality and nutritional status.
Method: The study used a quantitative approach with a cross-sectional design, conducted from March to September 2025 at Tondano 2 State Senior High School. The entire student population, totaling 88 respondents, was included through a total sampling method. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and Body Mass Index for Age (BMI/Age) measurements, then analyzed using the chi-square test.
Results: The majority of students (51 respondents) had poor sleep quality, and 61 (69.3%) had poor nutritional status. The bivariate analysis yielded a p-value of 0.023 ($p<0.05$). This indicates a relationship between sleep quality and nutritional status.
Conclusion: There is a relationship between sleep quality and nutritional status in respondents, as shown by the p-value of 0.023.
Suggestion: Further research with a different design and the addition of other variables is needed to obtain a more comprehensive picture of the relationship between sleep quality and nutritional status.

Keywords: Nutritional Status; Sleep Quality; Students.

Pendahuluan: Masalah gizi timbul akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan fisiologis tubuh. Status gizi remaja merupakan indikator penting kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi regulasi hormon leptin dan ghrelin, sehingga berdampak pada nafsu makan dan keseimbangan energi tubuh.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi.
Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, dilaksanakan pada Maret–September 2025 di SMA Negeri 2 Tondano. Seluruh populasi pelajar yang berjumlah 88 responden diikutsertakan melalui metode total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*.
Hasil: Sebagian besar pelajar memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 51 responden (58.0%), dan responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 61 responden (69.3%). Hasil analisis bivariat diperoleh *p-value* sebesar 0.023 ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan status gizi.
Simpulan: Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan status gizi pada responden, ditunjukkan dengan hasil p-*value* 0.023.

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719

Saran: Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain berbeda dan penambahan variabel lain diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kualitas tidur dengan status gizi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Status Gizi; Pelajar.

PENDAHULUAN

Masalah gizi timbul akibat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan fisiologis tubuh, yang dapat mengganggu proses pertumbuhan, perkembangan, serta aktivitas biologis sehari-hari (Alamsyah, Abidin, Rachmawati, Harfika, Rosiana, Mafaza, & Noor, 2024). Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat, baik secara fisik, hormonal, maupun psikologis, sehingga kebutuhan gizinya meningkat. Keseimbangan gizi sangat penting pada tahap ini, karena kekurangan gizi dapat menyebabkan anemia dan stunting, sedangkan kelebihan gizi berisiko memicu obesitas serta penyakit tidak menular (Haryani, 2024).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, terdapat lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun diseluruh dunia yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Angka ini terus meningkat hingga mencapai lebih dari 390 juta pada tahun 2022, dimana sekitar 190 juta di antaranya tergolong obesitas (World Health Organization, 2024). Data riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 11.7%. Angka ini mengalami peningkatan menjadi 12.1% pada tahun 2023. Di Sulawesi Utara prevalensi remaja gemuk usia 13–15 tahun meningkat dari 13.0% menjadi 13.2%. Sementara itu, di Kabupaten Minahasa, prevalensi remaja gemuk usia 13–15 tahun tercatat sebesar 14.61% dan 8.81% untuk kelompok usia 16–18 tahun. Prevalensi obesitas diwilayah yang sama juga tergolong tinggi, yaitu 14.36% pada remaja usia 13–15 tahun dan 11.20% pada usia 16–18 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa status gizi pada remaja masih bermasalah dan perlu untuk diperhatikan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor tidak langsung yang turut memengaruhi status gizi remaja (Fuad & Etik, 2017). Penurunan kadar leptin dan peningkatan ghrelin akibat kurang tidur dapat meningkatkan nafsu makan, terutama terhadap makanan tinggi kalori dan karbohidrat sederhana, sehingga berdampak pada status gizi (Wardiyana, Paratmanitya, Purnamasari, Faradina, & Ho, 2024). Kualitas tidur sendiri terdiri atas 7 komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. National Sleep Foundation (NSF) melaporkan bahwa 60% anak dan remaja di bawah usia 18 tahun merasa lelah di siang hari, dan 15% bahkan mengantuk di sekolah (Suni, 2025; Huang, Yu, Liu, Yang, & Yu, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan status gizi. Studi sebelumnya menemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja (Pitoy, Tendean, & Rindengan, 2022). Selain itu juga penelitian lainnya menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan status gizi yang tidak optimal, dimana remaja dengan kualitas tidur rendah lebih berisiko mengalami obesitas (Nabilah, Agatha, & Dalimunthe, 2024). Hasil serupa diperoleh dalam penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa remaja dengan durasi tidur kurang dari 8 jam per hari memiliki risiko 2,004 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan remaja dengan tidur cukup (Amrynia & Prameswari, 2022; Fatima, Doi, & Mamun, 2016).

Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tondano, yang terletak di Tataaran Patar, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahas. Survei awal yang dilakukan terhadap 30 pelajar ditemukan bahwa sebanyak 2 pelajar (7%) mengalami gizi kurang, 15 pelajar (50%) memiliki status gizi baik, 6 pelajar (20%) mengalami gizi lebih, dan 7 pelajar (23%) tergolong obesitas. Selain itu, beberapa pelajar melaporkan kebiasaan tidur larut malam, yakni setelah pukul 23.00 WITA, serta bangun dini hari sekitar pukul 05.00 WITA untuk bersiap ke sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada pelajar di SMA Negeri 2 Tondano.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719

cross sectional study. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Tondano, Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara pada bulan Maret–September 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 88 pelajar, dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan metode total sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 14–18 tahun yang bersedia menandatangani *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi adalah pelajar yang sedang sakit dan dapat memengaruhi pengukuran antropometri.

Variabel bebas penelitian ini adalah kualitas tidur yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dikategorikan baik (≤5) dan buruk (>5). Variabel terikat adalah status gizi yang ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai standar Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020, kemudian diklasifikasikan menjadi gizi tidak lebih jika nilai IMT/U z-score ≤ +1 SD dan gizi lebih jika nilai IMT/U z-score > +1 SD. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner PSQI serta pengukuran tinggi dan berat badan menggunakan microtoise dan timbangan digital, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur dan data sekolah.

Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi *IBM SPSS statstic* secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat menggunakan metode uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 5% (p≤0.05).

HASIL

Tabel Disitribusi Karakteristik Responden (N=88)

Variabel	Hasil	*p-value*
Umur (n/%)(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(15.6±0.97)(14-17)	
14	11/12.5	
15	32/36.4	
16	26/29.5	
17	19/21.6	
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	48/54.5	
Perempuan	40/45.5	
Kualitas Tidur (n/%)		
Buruk	51/58.0	
Baik	37/42.0	
		0.023
Status Gizi (n/%)		
Lebih	27/30.7	
Normal	61/69.3	

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun sebanyak 32 responden (36.4%) dan jenis kelamin mayoritas responden adalah laki-laki yaitu 48 responden (54.5%). Ditinjau dari kualitas tidur, mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu 51 responden (58.0%), sedangkan kualitas tidur baik ditemukan pada 37 responden (42.0%). Pada status gizi, sebagian besar responden termasuk dalam kategori normal yaitu 61 responden (69.3%), sedangkan yang tergolong gizi lebih berjumlah 27 responden (30.7%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p=0.023≤0.05 yang menunjukan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi.

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719

PEMBAHASAN

Hasil distribusi menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 48 responden (54.5%), sementara perempuan berjumlah 40 responden (45.5%). Perbedaan proporsi ini dapat menjadi salah satu indikator yang berkaitan dengan status gizi remaja, mengingat jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan berbeda, seiring dengan pola makan dan aktivitas fisik yang mereka lakukan. Remaja laki-laki cenderung memiliki kebiasaan makan dalam jumlah lebih besar karena tuntutan aktivitas fisik yang tinggi serta proses pertumbuhan yang berlangsung pesat. Sebaliknya, remaja perempuan cenderung mengatur pola makan untuk menjaga berat badan agar tetap ideal. Pola diet yang ekstrem pada remaja perempuan berisiko menyebabkan gangguan pola makan dan defisiensi zat gizi. Oleh karena itu, penting untuk memahami kebutuhan gizi berdasarkan jenis kelamin serta memberikan edukasi gizi yang sesuai kepada remaja (Afifah, Ruhana, Dini, & Pratama, 2022).

Sebagian besar responden berusia 15 tahun (36.4%), diikuti oleh usia 16 tahun (29.5%), 17 tahun (21.6%), dan 14 tahun (12.5%). Rentang usia tersebut termasuk dalam masa pertengahan remaja yang merupakan fase kritis bagi perkembangan fisik dan emosional. Remaja termasuk kelompok rentan terhadap masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Permasalahan gizi pada kelompok usia ini perlu menjadi perhatian karena berdampak langsung terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan, serta akan memengaruhi kondisi kesehatan pada masa dewasa (Afrinis, Rizki, Purba, Fajriana, Saufani, Lasepa, & Pramono, 2022).

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang mampu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat bangun, yang ditandai oleh proses tidur yang berlangsung secara optimal (Nashori & Wulandari, 2021). Aspek ini memiliki peranan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama pada masa remaja. Remaja berusia 12–18 tahun disarankan untuk tidur selama 8 hingga 9 jam setiap malam guna menunjang proses metabolisme, pembentukan memori, serta kestabilan hormonal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Tidur dengan durasi dan kualitas yang baik dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk peningkatan fungsi kognitif, pengaturan emosi, serta kesejahteraan fisik dan mental (Rizqia & Wulandari, 2025).

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 51 (58.0%). Sementara itu, hanya 37 responden (42.0%) yang memiliki kualitas tidur baik. Data ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden belum menerapkan pola tidur yang sehat. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden memiliki waktu tidur yang sangat sedikit yaitu kurang dari 7 jam. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, ditemukan berbagai alasan sehingga para pelajar tidur diatas jam 24.00 pada malam hari, antara lain untuk mengerjakan tugas, bermain game, mengakses media sosial, serta berkomunikasi melalui pesan dengan teman maupun pasangan.

Beberapa faktor lainnya yang memengaruhi kualitas tidur remaja di antaranya adalah gaya hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi kafein sebelum tidur dapat menghambat rasa kantuk, meningkatkan detak jantung, dan memicu kegelisahan. Faktor lingkungan juga dapat memperlambat proses tidur. Lingkungan tidur yang nyaman dapat diciptakan dengan mematikan lampu dan perangkat elektronik agar produksi hormon melatonin tidak terganggu, menjaga suhu ruangan tetap sejuk, serta meminimalkan kebisingan. Selain itu, stres juga menjadi faktor penting karena dapat membuat pikiran sulit rileks, meningkatkan kecemasan, dan mengganggu pola tidur (Krisnawan & Bajirani, 2025). Gangguan tidur dapat terjadi dalam bentuk penurunan kuantitas (durasi tidur tidak mencukupi) maupun kualitas tidur (tidur sering terbangun atau tidak nyenyak). Keduanya memiliki dampak negatif terhadap kesehatan remaja (Rizqia & Wulandari, 2025).

Status gizi mencerminkan kondisi fisiologis yang muncul sebagai akibat dari keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi dan yang dibutuhkan tubuh. Kondisi gizi baik terjadi ketika asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, kekurangan asupan menyebabkan gizi kurang, sedangkan kelebihan asupan dapat menimbulkan status gizi lebih (Ernawati, Tasnim, Doloksaribu, Sinaga, Triatmaja, Panjaitan, & Mustar,2022). Hasil penelitian menunjukkan distribusi status gizi yang bervariasi yaitu responden yang memiliki status gizi baik sebanyak 57 responden (64.8%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719

memiliki status gizi yang baik, namun masih terdapat responden yang memiliki status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Responden tergolong gizi lebih sebanyak 4 responden (4.5%), sebanyak 13 responden (14.8%) mengalami gizi lebih dan sebanyak 14 responden (15.9%) mengalami obesitas. Berdasarkan hasil ukur, diketahui sebanyak 27 responden (30.7%) termasuk dalam gizi lebih dan 61 responden tergolong gizi tidak lebih (69.3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas pelajar telah mencapai keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh, yang mencerminkan status gizi yang normal.

Status gizi pada remaja umumnya dilakukan melalui indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), yang memperhitungkan berat badan, tinggi badan, usia, serta jenis kelamin. Masa remaja ditandai oleh pertumbuhan biologis dan perubahan fisik yang meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Asupan yang sesuai akan mendukung pertumbuhan serta fungsi fisiologis secara optimal. Makanan berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja, sehingga kekurangan gizi baik dari sisi kualitas maupun kuantitas dapat mengganggu metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko penyakit. Oleh karena itu, penerapan prinsip gizi seimbang sangat diperlukan untuk mencapai kesehatan yang optimal (Afrinis et al., 2022).

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan status gizi. Uji *chi-square* menghasilkan nilai p=0.023, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik (p<0.05) antara kualitas tidur dengan status gizi. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden dengan status gizi lebih mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur berperan dalam pengaturan berbagai hormon metabolik, termasuk leptin dan ghrelin, yang memengaruhi nafsu makan serta metabolisme energi. Kadar ghrelin yang meningkat akan merangsang nafsu makan dan menurunkan pembakaran lemak, sedangkan kadar leptin yang rendah mengurangi kontrol terhadap asupan makanan. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) dan meningkatkan risiko gizi lebih dan obesitas (Azizah, Amin, & Ramadhaniah, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Indralaya di kabupaten Ogan Ilir, dengan nilai p=0.023 (Sinaga & Sari, 2025). Selain itu, studi lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi lebih pada remaja di Kota Bekasi (Simpatik, Purwaningtyas, & Dhanny, 2023). Studi sebelumnya juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan indeks massa tubuh pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, bahwa sampel dengan kualitas tidur buruk dominan memiliki IMT berlebih, sedangkan sampel dengan kualitas tidur baik dominan memiliki IMT normal (Putri, Tianing, Saraswati, & Widnyana, 2024). Namun hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya pada peserta didik di Sekolah menengah Atas Negeri 1 Guru Lombok Kalawat di Kabupaten Minahasa Utara, dengan hasil *p value*=0.612 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan status gizi. Hal tersebut dikarenakan sebagian besar responden dengan status gizi baik mengalami kualitas tidur yang buruk (Kasenda, Malonda, & Musa, 2025).

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan status gizi pada responden, ditunjukkan dengan hasil p-*value* 0.023.

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan desain berbeda dan penambahan variabel lain diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan kualitas tidur dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku ajar gizi dalam daur kehidupan*. Deepublish.

Afrinis, N., Rizki, E. R., Purba, E. M., Fajriana, H., Saufani, I. A., Lasepa, W., & Pramono, J. S. (2022). *Gizi dalam daur kehidupan*. Yayasan Kita Menulis.

Alamsyah, P. R., Abidin, Z., Rachmawati, D. A., Harfika, A., Rosiana, N. M., Mafaza, R. L., & Noor, Y. E. I. (2024). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Sada Kurnia Pustaka.

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719

Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition,* 2(1), 112–121.

Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah, R. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa/I Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2), 1-13.

Ernawati, N., Tasnim, T., Doloksaribu, L. G., Sinaga, T. R., Triatmaja, N. T., Panjaitan, M. D., & Mustar, M. (2022). *Ilmu Gizi dan Diet*. Yayasan Kita Menulis.

Fatima, Y., Doi, S. A., & Mamun, A. A. (2016). Sleep quality and obesity in young subjects: a meta-analysis. *Obesity reviews,* 17(11), 1154-1166.

Fuad, N., & Etik, W. D. (2017). Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. *Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.*

Haryani, H. (2024). *Determinan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja.* Penerbit NEM.

Huang, H., Yu, T., Liu, C., Yang, J., & Yu, J. (2024). Poor sleep quality and overweight/obesity in healthcare professionals: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health,* 12, 1390643.

Kasenda, A. F., Malonda, N. S. H., & Musa, E. C. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Status Gizi pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Guru Lombok Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai,* 6(1), 3581–3586.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Kesehatan Dasar Nasional 2018. Diakses Dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Diakses Dari: https://kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022

Krisnawan, P. A. A., & Bajirani, M. P. D. (2025). Intervensi untuk Menurunkan Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Inovatif,* 5(2), 1119-1130.

Nabilah, D., Agatha, A., & Dalimunthe, N. K. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 14 Bandar Lampung. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary,* 2(2), 929-938.

Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Nutrix Journal,* 6(2), 6-13.

Putri, T. D., Tianing, N. W., Saraswati, P. A. S., & Widnyana, M. (2024). The Relationship Between Sleep Quality and Overweight in Physiotherapy Students of Faculty of Medicine, Udayana University. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF),* 6(2), 205-214.

Rizqia, N. A. M., & Wulandari, A. (2025). *Manajemen Pola Tidur: Sleep Hygiene Pada Anak*. Penerbit Widina.

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*, 4(1), 46–55.

Sinaga, T. O., & Sari, D. M. (2025). Nutritional Status, Fluid Intake, and Exercise Habits on the Incidence of Dehydration in Adolescents at SMP Negeri 1 Indralaya, Ogan Ilir Regency. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 7(2), 185-194.

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719

Suni, E. 2025. How Much Sleep Do We Really Need?. Diakses Dari: https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need

Wardiyana, L., Paratmanitya, Y., Purnamasari, S. D., Faradina, A., & Ho, D. K. N. (2024). Association between body image and skipping meals behavior among premarital women of reproductive age. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 12(1), 1-9.

World Health Organization. (2024). *Obesity and overweight*. Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Dhea Virjinia Kewo*, Ester Candrawati Musa, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Dhea Virjinia Kewo. *Email: dheakewo121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719