MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN DURASI TIDUR PADA MAHASISWA DENGAN STATUS GIZI LEBIH FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Afifah Maulidinah Zuhri[1], Esa Indah Ayudia[2], Attiya Istarini[3], Huntari Harahap[4]
[1,2,3,4]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
[1]maulidinahafifah3@gmail.com

Abstract

Overnutrition, which includes overweight and obesity, is a nutritional and health problem with a continuously rising prevalence, particularly among young adults. The high academic demands placed on university students may affect their sleep patterns. This study aimed to describe sleep quality, sleep duration, and nutritional status among students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Jambi. This study used a descriptive design with a cross-sectional approach and purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sleep duration was based on the average daily sleep time, and nutritional status was determined by body mass index (BMI) using the Asia-Pacific criteria. Data were analyzed univariately. The study included 57 students. Of these, 26.3% had good sleep quality and 73.7% had poor sleep quality; 28.1% had adequate sleep duration and 71.9% had short sleep duration; and 56.1% were overweight and 43.9% were obese. Most students had poor sleep quality and short sleep duration, indicating the need for education on the importance of healthy sleep patterns.

***Keywords**: Sleep Quality, Sleep Duration, Overnutrition, University Students*

Abstrak

Status gizi lebih yang mencakup *overweight* dan obesitas merupakan masalah gizi dan kesehatan yang prevalensinya terus meningkat, khususnya pada dewasa muda. Tuntutan akademik yang tinggi pada mahasiswa dapat memengaruhi pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur, durasi tidur, dan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), durasi tidur berdasarkan rata-rata lama tidur per hari, dan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) kriteria Asia Pasifik. Data dianalisis secara univariat. Responden berjumlah 57 mahasiswa. Sebanyak 26,3% memiliki kualitas tidur baik dan 73,7% buruk; 28,1% memiliki durasi tidur cukup dan 71,9% pendek; serta 56,1%

Article history
Received: October 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

berstatus *overweight* dan 43,9% obesitas. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek, sehingga diperlukan edukasi mengenai pentingnya pola tidur yang baik.
Kata Kunci: Kualitas Tidur, Durasi Tidur, Status Gizi Lebih, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Status gizi yang mencakup *overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat di berbagai kelompok usia, termasuk dewasa muda. Peningkatan tersebut berkaitan dengan perubahan gaya hidup, rendahnya aktivitas fisik, serta berbagai faktor perilaku lainnya (Abbasifard et al., 2023). Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2022 sebanyak 43% orang dewasa berusia ≥18 tahun di dunia mengalami *overweight* dan 16% mengalami obesitas (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi *overweight* dan obesitas pada orang dewasa masing-masing sebesar 14,4% dan 23,4%. Sementara itu, di Provinsi Jambi prevalensi *overweight* dan obesitas masing-masing sebesar 15,4% dan 14,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi lebih masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, termasuk pada kelompok mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok dewasa muda yang rentan mengalami perubahan gaya hidup akibat aktivitas akademik dan tuntutan perkuliahan. Salah satu perubahan tersebut adalah pola tidur yang tidak optimal, baik dari segi kualitas maupun durasi. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi metabolisme, regulasi nafsu makan, dan fungsi hormonal, sehingga menjadikan kualitas tidur sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada kelompok dengan risiko status gizi lebih (Al-Jawarneh et al., 2025; Gupta et al., 2022). (Hur et al., 2021; Rahaman et al., 2025) melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk banyak ditemukan pada individu dengan obesitas maupun *overweight*. Oleh karena itu, gambaran kualitas tidur pada mahasiswa dengan status gizi lebih penting untuk diketahui.

Durasi tidur juga merupakan aspek penting dalam pengaturan berat badan. Dewasa muda umumnya membutuhkan tidur sekitar 7–9 jam per malam. Durasi tidur yang pendek dapat memengaruhi keseimbangan energi dan regulasi hormon leptin serta ghrelin, yang selanjutnya dapat meningkatkan nafsu makan dan asupan energi (Li, 2021). Li (2021) juga melaporkan bahwa durasi tidur yang pendek, khususnya kurang dari 6 jam per malam, banyak ditemukan pada orang dewasa dengan *overweight* dan obesitas. Dengan demikian, informasi mengenai durasi tidur pada mahasiswa dengan status gizi lebih diperlukan untuk memahami pola tidur kelompok ini, apakah sudah sesuai dengan kebutuhan tidur dewasa muda atau belum.

Meskipun kualitas tidur dan durasi tidur telah banyak diteliti dalam kaitannya dengan status gizi lebih, data yang menggambarkan kondisi kualitas tidur dan durasi tidur pada mahasiswa di Indonesia, khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, masih terbatas. Mahasiswa memiliki tuntutan akademik dan aktivitas yang dapat memengaruhi pola tidur, sehingga gambaran kondisi tidur pada kelompok ini penting diketahui sebagai dasar untuk upaya edukasi dan pencegahan status gizi lebih. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan durasi tidur pada mahasiswa dengan status gizi lebih di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada Agustus hingga September 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana (S1) aktif di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tahun akademik 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 57 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Forms* untuk memperoleh data kualitas tidur dan durasi tidur, sedangkan pengukuran status gizi dilakukan secara luring. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), durasi tidur diperoleh berdasarkan rata-rata lama tidur dalam sehari, dan status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dengan mengacu pada kriteria Asia Pasifik.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi dan persentase kualitas tidur, durasi tidur, dan status gizi responden. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, kemudian dijelaskan secara deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai variabel yang diteliti.Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dengan nomor 253/DST/UN21.8.9/PT.01.04/2026.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Responden yang dipilih yaitu mahasiswa. Secara umum, tujuan suatu penelitian dapat diringkas sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	14	24,6%
Perempuan	43	75,4%
Jumlah	**57**	**100%**

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden dalam kategori berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden laki-laki berjumlah 14 orang dengan persentase yaitu 24,6%, sedangkan responden perempuan berjumlah 43 orang dengan persentase yaitu 75,4%. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

2. Program Studi

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan program studi

Program Studi	Frekuensi	Persentase
Kedokteran	22	38,6%
Keperawatan	6	10,5%
Farmasi	14	24,6%
Psikologi	13	22,8%
Ilmu Kesehatan Masyarakat	2	3,5%
Jumlah	**57**	**100%**

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa mahasiswa dari program studi kedokteran berjumlah 22 orang (38,6%), program studi keperawatan berjumlah 6 orang (10,5%), program studi farmasi berjumlah 14 orang (24,6%), program studi psikologi berjumlah 13 orang (22,8%), program studi ilmu kesehatan masyarakat berjumlah 2 orang (3,5%). Berdasarkan karakteristik responden, program studi dengan jumlah responden terbanyak adalah kedokteran.

3. Tempat Tinggal

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Bersama orang tua	23	40,4%
Kos/Kontrak	34	59,6%
Total	**57**	**100%**

Berdasarkan tabel 3, karakteristik responden dalam kategori tempat tinggal menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orang tua berjumlah 23 orang (40,4%) dan mahasiswa yang tinggal di kos/kontrak berjumlah 34 orang (59,6%). Oleh karena itu, berdasarkan kategori tempat tinggal, sebagian besar mahasiswa bertempat tinggal di kos/kontrak.

b. Gambaran Kualitas Tidur, Durasi Tidur, dan Status Gizi Lebih Responden

1. Gambaran Kualitas Tidur Responden

Tabel 4. Gambaran Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	15	26,3%
Buruk	42	73,7%
Total	**57**	**100%**

Berdasarkan tabel 4, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 15 orang (25,3%) dan kualitas tidur buruk berjumlah 42 orang (73,7%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

2. Gambaran Durasi Tidur Responden

Tabel 5. Gambaran Durasi Tidur Responden

Durasi Tidur	Frekuensi	Persentase
Cukup	16	28,1%
Pendek	41	71,9%
Total	**57**	**100%**

Berdasarkan tabel 5, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki durasi tidur cukup berjumlah 16 orang (28,1%) dan durasi tidur pendek berjumlah 41 orang (71,9%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur pendek.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

3. Gambaran Status Gizi Lebih Responden

Tabel 6. Gambaran Status Gizi Lebih Responden

Status Gizi Lebih	Frekuensi	Persentase
Overweight	32	56,1%
Obesitas	25	43,9%
Total	**57**	**100%**

Berdasarkan tabel 6, hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi lebih mahasiswa kategori *overweight* berjumlah 32 orang (43,9%) dan kategori obesitas berjumlah 25 orang (56,1%). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi lebih kategori *overweight*.

PEMBAHASAN

a. Gambaran Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 73,7% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 26,3% memiliki kualitas tidur yang baik. Proporsi ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Rahaman *et al*. (2025) yang menemukan bahwa 56,4% dewasa muda memiliki kualitas tidur yang buruk. Kemudian, pada penelitian Solikhah (2022) melaporkan bahwa 76,5% mahasiswi memiliki kualitas tidur yang buruk. Tingginya angka persentase kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa diduga berkaitan dengan kecenderungan dewasa muda lebih sering mengorbankan waktu tidur untuk memprioritaskan akademik, pekerjaan, komitmen sosial, serta tanggung jawab kepada keluarga. Selain itu, terdapat pula beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti stress atau kecemasan, depresi, pola makan yang buruk, konsumsi kafein, nikotin, alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik (Fitriyani et al., 2024). Kemudian, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh, seperti metabolisme tubuh, regulasi nafsu makan, dan fungsi hormonal (Al-Jawarneh et al., 2025; Gupta et al., 2022). Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik itu sangat penting, khususnya mahasiswa dengan status gizi lebih karena kualitas tidur yang buruk dapat berpotensi mempersulit dalam pengendalian berat badan. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menganggu konsetrasi belajar mahasiswa, sehingga dapat memengaruhi proses belajar dan capaian prestasi mahasiswa (Solikhah, 2022).

b. Gambaran Durasi Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 71,9% responden memiliki durasi tidur yang pendek, sedangkan 28,1% memiliki durasi tidur yang cukup. Rata-rata durasi tidur responden adalah 5-6 jam per malam, lebih rendah dari kebutuhan tidur dewasa sebesar 7-9 jam per malam. Angka persentase ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan penelitian Solikhah (2022) yang melaporkan bahwa 67,1% mahasiswi memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam. Kemudian, pada penelitian Rahmawati *et al*. (2021) pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa 53,8% responden dengan obesitas memiliki durasi tidur yang kurang dari 6 jam. Persentase durasi tidur pendek yang tinggi pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa jurusan kesehatan diduga berkaitan dengan beban akademik dan tingkat stres yang tinggi (Rachmawati et al., 2021). Durasi tidur yang pendek perlu diperhatikan karena dapat mengganggu keseimbangan energi dan regulasi hormon leptin serta ghrelin (Li, 2021). Li (2021) melaporkan bahwa tidur kurang dari 7 jam berkaitan dengan peningkatan peluang *overweight* dan obesitas hampir dua kali lipat pada orang dewasa. Kondisi ini patut diwaspadai pada mahasiswa dengan status gizi lebih karena berpotensi mempersulit pengendalian berat badan.

c. Gambaran Status Gizi

Seluruh responden dalam penelitian ini berstatus gizi lebih, dengan 56,1% mengalami *overweight* dan 43,9% mengalami obesitas. Hal ini sesuai dengan penetapan sampel yang memang difokuskan pada mahasiswa dengan status gizi lebih. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa *overweight* lebih banyak ditemukan dibandingkan obesitas, meskipun selisihnya tidak terlalu besar. Status gizi lebih cukup banyak ditemukan pada mahasiswa bidang kesehatan di Indonesia. Vidiawati et al. (2025) melaporkan bahwa mahasiswa tahun pertama bidang ilmu kesehatan di tiga universitas besar di Indonesia, 13,2% mengalami *overweight* dan 21,4% mengalami obesitas menurut kriteria IMT Asia Pasifik. Kemudian, pada penelitian Yulinda et al. (2026) melaporkan bahwa terdapat 24% mengalami *overweight* dan 25% mengalami obesitas. Pola ini berbeda dengan penelitian ini, yang menemukan *overweight* lebih banyak daripada obesitas. Perbedaan tersebut kemungkinan berkaitan dengan karakteristik responden dan cara penetapan sampel, sebab penelitian tersebut melibatkan seluruh mahasiswa tahun pertama dari berbagai status gizi, sedangkan penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa dengan status gizi lebih. Proporsi mahasiswa dengan obesitas yang hampir mencapai separuh responden, sehingga perlu mendapat perhatian karena *overweight* dan obesitas pada usia muda berkaitan dengan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti diabetes melitus tipe 2 dan penyakit kardiovaskular (Vidiawati et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 57 mahasiswa dengan status gizi lebih di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berstatus *overweight* (56,1%), sedangkan 43,9% lainnya mengalami obesitas. Kemudian, pada kualitas tidur didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (73,7%) dan hanya 26,3% yang memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu, pada durasi tidur juga didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur yang pendek (71,9%), sedangkan 28,1% memiliki durasi tidur yang cukup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek banyak dialami oleh mahasiswa yang memiliki status gizi lebih.

Saran

Mahasiswa diharapkan menjaga kebiasaan tidur yang sehat dengan memenuhi kebutuhan tidur dan memperhatikan kualitasnya. Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengikutsertakan variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh terhadap kejadian status gizi lebih, seperti aktivitas fisik, pola makan, dan tingkat stress, serta dapat menggunakan desain penelitian yang mampu menunjukkan hubungan sebab-akibat yang lebih kuat agar hubungan dapat dikaji lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasifard, M., Bazmandegan, G., Ostadebrahimi, H., Amiri, M., & Kamiab, Z. (2023). General and central obesity prevalence in young adult: a study based on the Rafsanjan youth cohort study. *Scientific Reports*, *13*(1), 1–10. https://doi.org/10.1038/s41598-023-44579-5

Al-Jawarneh, M., Chauhan, S., Csölle, I., & Lohner, S. (2025). The Association of Unhealthy Eating Behaviors with Sleep Quality Outcomes Among University Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrients* , *17*(22), 1–19. https://doi.org/10.3390/nu17223580

Fitriyani, Fathurrahman, A., Mandala, Z., & Anggorotomo, W. (2024). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *11*(6), 1244–1251. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan

Gupta, P., Srivastava, N., Gupta, V., Tiwari, S., & Banerjee, M. (2022). Association of sleep duration and sleep quality with body mass index among young adoult. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, *11*(6), 3251–3256.

Hur, S., Oh, B., & Kim, H. (2021). Association of diet quality and sleep quality with obesity. *Nutrients*, *13*(9), 1–9.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan nasional*. https://www.kemkes.go.id/ski2023

Li, Q. (2021). The association between sleep duration and excess body weight of the American adult population: a cross-sectional study of the national health and nutrition examination survey 2015–2016. *BMC Public Health*, *21*(1), 1–9. https://doi.org/10.1186/s12889-021-10369-9

Rachmawati, I., Damayanti, R., Setiawati, E. P., & Wirakusumah, F. F. (2021). Mobile application for obesity management among university students: A quasi-experimental study. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *16*(3), 345–352. https://doi.org/https://doi.org/10.15294/kemas.v16i3.21042

Rahaman, F., Kamal, S., Islam, R. U., Taher, L., Noshin, F., Taher, T., & Moonajilin, M. S. (2025). The impact of sleep quality on body weight among young adults: a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, *18*(1), 1–7. https://doi.org/10.1186/s13104-025-07544-1

Rahmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, *5*(1), 9–19. https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674

Solikhah, L. S. (2022). Gambaran Durasi Tidur , Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswi. *Jurnal Berita Kesehatan*, *XV*(2), 117–123.

Vidiawati, D., Werdhani, R. A., Sahar, J., Ekawati, F. M., Dewanti, L., Lestari, P., Surjaningrum, E. R., Sulistiawati, S., & Widyahening, I. S. (2025). Excess body weight and its associated factors among first-year health sciences university student in Indonesia. *PLOS One*, *20*(5), 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0322773

World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. World Health Organization. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Yulinda, I., Ayudia, E. ., Kusdiyah, E., Harahap, H., & Perkasa, T, A. . (2026). Faktor Overweight dan Obesitas Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2022-2024. *Jurnal Medika Malahayati*, *10*(2), 270–281.