

ABSTRAK

Nama : Iren Zahwa
NPM : 1102022125
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja di SMK Negeri 39 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Pendahuluan: Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat memengaruhi keseimbangan status gizi melalui gangguan regulasi hormon leptin dan ghrelin yang mengatur rasa lapar dan kenyang. Ketidakseimbangan hormon akibat kurang tidur dapat meningkatkan asupan makanan atau mengganggu metabolisme, sehingga berdampak pada perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT). Dalam perspektif Islam, Tidur yang berkualitas serta asupan gizi yang seimbang merupakan bagian dari upaya menjaga kesehatan sebagaimana dianjurkan dalam ajaran Islam.

Metode: Penelitian ini adalah studi analitik observasional dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan status gizi (IMT) pada remaja SMK Negeri 39 Jakarta. Sampel berjumlah 52 siswa berusia 15–18 tahun yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur dan pengukuran antropometri untuk menghitung IMT. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* atau *Fisher's Exact Test*.

Hasil: Distribusi status gizi menunjukkan 36,5% responden ber-IMT normal, 36,5% berat badan kurang, dan 26,9% berat badan lebih. Pengetahuan tentang kualitas tidur tergolong baik pada 90,4% responden dan cukup pada 9,6%. Kualitas tidur dinilai baik pada 53,8% responden dan buruk pada 46,2%. Uji Chi-Square menghasilkan $p = 0,587$ ($p > 0,05$), sehingga tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan status gizi.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan status gizi berdasarkan IMT, namun tidur yang cukup tetap penting untuk menjaga keseimbangan hormon dan berat badan ideal. Perspektif Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola tidur yang baik serta konsumsi makanan halal, thayyib, dan seimbang sesuai sunnah Nabi Muhammad SAW.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Status Gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), Pandangan Islam.

ABSTRACT

Name : Iren Zahwa
NPM : 1102022125
Study Program : Kedokteran Umum
*Title : The Relationship between Sleep Quality and Nutritional Status
Based on BMI in Adolescents at State Vocational School 39
Jakarta and Its Review According to Islamic Perspective*

Introduction: *Poor sleep quality in adolescents can affect the balance of nutritional status through disruptions in the regulation of leptin and ghrelin hormones, which control hunger and satiety. Hormonal imbalance due to insufficient sleep can increase food intake or disrupt metabolism, thereby impacting changes in Body Mass Index (BMI). From an Islamic perspective, maintaining good sleep quality along with balanced nutritional intake is an essential aspect of safeguarding one's health, as emphasized in Islamic teachings.*

Methods: *This study is an analytical observational study with a cross-sectional design to determine the relationship between sleep quality and nutritional status (BMI) in adolescents at SMK Negeri 39 Jakarta. The sample consisted of 52 students aged 15–18 years, selected through purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were obtained from the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and anthropometric measurements to calculate BMI. Analysis was conducted univariately and bivariately using the Chi-Square or Fisher's Exact Test.*

Results: *The distribution of nutritional status showed 36.5% of respondents had normal BMI, 36.5% underweight, and 26.9% overweight. Knowledge about sleep quality was categorized as good in 90.4% of respondents and adequate in 9.6%. Sleep quality was rated as good in 53.8% of respondents and poor in 46.2%. The Chi-Square test yielded $p = 0.587$ ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between sleep quality and nutritional status.*

Conclusion: *There is no significant relationship between sleep quality and nutritional status based on BMI; however, adequate sleep remains important for maintaining hormonal balance and ideal body weight. From an Islamic perspective, maintaining health through good sleep patterns and consuming halal, thayyib, and balanced foods according to the Sunnah of Prophet Muhammad SAW is emphasized.*

Keywords: *Sleep Quality, Nutritional Status, Body Mass Index (BMI), Islamic Perspective.*