

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Latar Belakang: Mahasiswa memiliki aktivitas akademik yang padat dan berada pada masa peralihan dalam hidup sehingga mengubah kebiasaan tidur dan kebiasaan makan sehari-hari. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan IMT yang berpotensi mengarah pada kejadian obesitas. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan konsumsi minuman berpemanis terhadap IMT mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 101 mahasiswa dari lima jurusan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman yang ditentukan dengan menggunakan *cluster non-random sampling*. Perhitungan IMT dari responden menggunakan timbangan *Luna Life Smart Digital Body Fat Scale* untuk mengukur berat badan dan *ONEMED Wireless Body Height Meter* untuk mengukur tinggi badan. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan konsumsi minuman berpemanis diukur dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil Penelitian: Sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman memiliki kualitas tidur buruk dan sering mengonsumsi minuman berpemanis. Terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap IMT dengan *p-value* 0,037 dan terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis terhadap IMT dengan *p-value* 0,001.

Kesimpulan: Baik kualitas tidur maupun konsumsi minuman berpemanis, keduanya berhubungan terhadap IMT.

Kata Kunci: IMT, Kualitas Tidur, Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Minuman Berpemanis.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION WITH BODY MASS INDEX AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Background: University students often experience a demanding academic schedule and a transitional phase in their lives, which can lead to changes in their sleep patterns and daily eating habits. These changes may result in alterations to Body Mass Index (BMI), potentially increasing the risk of obesity. Therefore, the objective of this study is to investigate the relationship between sleep quality and the consumption of sugar-sweetened beverages on the BMI of students at the Faculty of Health Sciences Universitas Jenderal Soedirman.

Methodology: The research design is cross-sectional. The sample consists of 101 students from five departments in the Faculty of Health Sciences at Universitas Jenderal Soedirman, determined using cluster non-random sampling. The Body Mass Index (BMI) of respondents was calculated using the Luna Life Smart Digital Body Fat Scale to measure weight and the ONEMED Wireless Body Height Meter to measure height. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and sweetened beverage consumption was assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data analysis was performed using the Spearman Rank Correlation test.

Results: The majority of students in the Faculty of Health Sciences at Universitas Jenderal Soedirman have poor sleep quality and frequently consume sweetened beverages. There is a relationship between sleep quality and BMI with a p-value of 0.037, and there is a relationship between sweetened beverage consumption and BMI with a p-value of 0.001.

Conclusion: Both sleep quality and sweetened beverage consumption are associated with BMI.

Keywords: BMI, Faculty of Health Sciences Students, Sleep Quality, Sugar-Sweetened Beverages.