



Hubungan Durasi Tidur dan Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 22 Surakarta

Salsa Avia Arman¹, Nur Lathifah Mardiyati^{2*}, Dwi Sarbini³

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

*Email: nlm233@ums.ac.id

*Correspondence: Nur Lathifah Mardiyati

Article Info:

Submitted:

03-05-2025

Final Revised:

20-05-2025

Accepted:

22-05-2025

Published:

24-05-2025

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode krusial dalam kehidupan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan gizi menjadi lebih tinggi. Namun, perubahan dalam gaya hidup dan pola makan yang tidak seimbang sering kali menyebabkan ketidaksesuaian antara kebutuhan gizi dan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, durasi tidur juga berperan dalam memengaruhi proses metabolisme dan nafsu makan. Studi ini bertujuan untuk menilai keterkaitan antara lamanya tidur dan konsumsi energi dengan kondisi gizi pada siswa SMP Negeri 22 Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan melibatkan 141 responden yang berusia antara 14 hingga 17 tahun, yang dipilih secara acak. Data diperoleh melalui wawancara dengan metode pengingat makanan selama 3×24 jam, pencatatan durasi tidur, serta pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U) menggunakan nilai z-score. Analisis mengenai hubungan dilaksanakan dengan menggunakan uji statistik Spearman Rank, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara durasi tidur ($p = 0,469$) dan asupan energi ($p = 0,112$) terhadap status gizi. Sebagai kesimpulan, walaupun tidak terdapat hubungan yang signifikan, mayoritas siswa mengalami kekurangan energi serta kurang tidur yang dapat berpengaruh negatif terhadap konsentrasi dan kesehatan. Dengan demikian, sekolah harus menyelenggarakan program pendidikan dan pencegahan untuk membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

Kata kunci: Durasi Tidur; Asupan Energi; Status Gizi; Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a critical period in life characterized by accelerated growth and development, resulting in increased nutritional needs. However, changes in lifestyle and unbalanced dietary patterns often lead to a mismatch between nutritional requirements and food intake. In addition, sleep duration also plays a role in influencing metabolism and appetite. This study aims to assess the relationship between sleep duration and energy intake with nutritional status among students at SMP Negeri 22 Surakarta. This research employed a cross-sectional design involving 141 randomly selected respondents aged between 14 and 17 years. Data were collected through interviews using a 3×24 -hour food recall method, recording of sleep duration, and assessment of nutritional status based on body mass index-for-age (BMI-for-age) using z-scores. The relationship analysis was conducted using the Spearman Rank statistical test, which showed no significant correlation between sleep duration ($p = 0.469$) and energy intake ($p = 0.112$) with nutritional status. In conclusion, although no significant relationship was found, the majority of students experienced energy deficiency and inadequate sleep, which can negatively affect concentration and health. Therefore, schools should implement educational and preventive programs to foster sustainable healthy lifestyle habits.

Keywords: Sleep Duration; Energy Intake; Nutritional Status; Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan yang signifikan dari masa kanak-kanak menuju usia dewasa. Tahap ini ditandai oleh perubahan yang cepat dalam aspek fisik, emosional, dan sosial (WHO, 2018). Selama periode ini, permintaan akan energi dan nutrisi bertambah untuk mendukung pertumbuhan. Namun, perubahan dalam gaya hidup dan pola makan seringkali menimbulkan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi, sehingga meningkatkan risiko gangguan status gizi (Aini, 2018).

Status gizi merujuk pada keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Sari, 2015). Menurut penelitian Dali (2013), program pendidikan gizi dapat meningkatkan pemahaman dan sikap remaja mengenai pilihan makanan, yang pada akhirnya memberikan pengaruh positif terhadap keadaan gizi remaja. Data dari Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan bahwa proporsi status gizi tenaga remaja berusia 13–15 tahun di Kota Surakarta terbagi menjadi 6,52% dalam kategori kurus, 77,52% normal, 11,65% gemuk, dan 4,31% mengalami obesitas. Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi status gizi pada remaja laki-laki berusia 13–15 tahun terdiri dari 2,74% yang sangat kurus, 9,05% yang kurus, 73,33% yang normal, 10,00% yang gemuk, dan 4,88% yang obesitas. Untuk remaja putri dalam rentang usia yang sama, prevalensi status gizi menunjukkan proporsi sebagai berikut: sangat kurus 0,71%, kurus 3,98%, normal 80,86%, gemuk 10,27%, dan obesitas 4,18%. Data ini konsisten dengan laporan Riskesdas (2013) yang mencatat prevalensi nasional status gizi di kalangan remaja, dengan kategori sangat kurus sebesar 3,3%, kurus 7,8%, gemuk 8,3%, dan obesitas 2,5%.

Durasi tidur merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kondisi gizi. Kurangnya waktu tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon yang terlibat dalam pengaturan nafsu makan, seperti leptin dan ghrelin, sehingga meningkatkan potensi terjadinya kelebihan berat badan (Morselli et al. , 2012; Susilo, 2017). Paparan gadget elektronik kepada remaja juga berperan dalam menyebabkan gangguan tidur (Schochat et al. , 2010). Selain itu, konsumsi energi yang berlebihan juga meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas serta penyakit jangka panjang (Nasution, 2016). Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara waktu tidur yang singkat dan peningkatan risiko obesitas (Reilly et al. , 2007), meskipun Utami dan rekan-rekannya. (2017) menunjukkan bahwa hubungan itu tidak selalu memiliki arti yang penting.

Waruis, Punuh, dan Kapantow (2015) melaporkan bahwa 67,9% siswa menghadapi masalah kekurangan energi, sedangkan 77,1% lainnya mengalami kurangnya asupan protein. Penemuan ini konsisten dengan hasil studi yang dilaksanakan oleh Nurwulan, Furqan, dan Debby (2017), yang menunjukkan bahwa 60,5% santri mengalami asupan energi yang rendah dan 75% mengalami kekurangan protein. Sementara itu, Prayudo (2015) menemukan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan keinginan untuk makan. Namun, hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lamanya tidur dan kejadian obesitas (Utami et al, 2017).

Studi tentang status gizi remaja telah banyak dilakukan, tetapi sebagian besar tetap terbatas pada satu aspek, seperti pola makan atau kegiatan fisik. Studi ini memiliki nilai baru karena meneliti dua faktor secara bersama-sama, yaitu lama tidur dan konsumsi energi, yang keduanya memiliki hubungan yang kuat dengan proses metabolisme tubuh. Selain itu, penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 22 Surakarta, yang hingga saat ini masih sedikit memiliki studi yang serupa, sehingga membuatnya relevan dan penting dalam konteks ini.

Kepentingan penelitian ini semakin dikuatkan oleh penemuan berbagai masalah gizi di sekolah tersebut, termasuk kasus gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di salah satu SMP Negeri 22 Surakarta, ditemukan bahwa 4,3% siswa mengalami kekurangan gizi, 11,29% mengalami kelebihan gizi, dan 8,6% mengalami obesitas. Keadaan ini menunjukkan bahwa isu gizi di kalangan pelajar perlu mendapatkan perhatian yang serius. Oleh sebab itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis keterkaitan antara durasi tidur dan konsumsi energi dengan keadaan gizi siswa di SMP Negeri 22 Surakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *observasional* serta desain penelitian yang bersifat *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 22 Surakarta dan berlangsung dari bulan Juli 2024 hingga Februari 2025. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas VIII dan IX di SMP Negeri 22 Surakarta. Kriteria untuk menjadi subjek mencakup tidak sedang mengalami masalah kesehatan yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau waktu tidur, serta bersedia untuk menjadi responden. Sebanyak 141 siswa dipilih sebagai responden menggunakan metode pengambilan sampel acak sederhana. Dalam penelitian ini, telah diperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) FK UMS dengan nomor: 5545/B. 1/KEPK-FKUMS/II/2025.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah lamanya tidur dan konsumsi energi, sedangkan variabel dependennya adalah keadaan gizi siswa di SMP Negeri 22 Surakarta. Data diperoleh melalui wawancara *recall* selama 3x24 jam, kuesioner mengenai durasi tidur, dan pengukuran antropometri. Selanjutnya, data tersebut dianalisis dengan menggunakan *Nutrisurvey* 2007 dan SPSS versi 20. Proses penelitian terdiri dari tahap pemilihan instrumen, pengumpulan data, penyuntingan, pengkodean, entri, pembersihan data, dan tabulasi sebelum dilakukan analisis univariat dan bivariat. Hubungan antara variabel independen dan dependen dianalisis dengan menggunakan metode uji *Rank Spearman*, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

Durasi tidur diklasifikasikan menjadi tiga kategori: kurang (< 7 jam/hari), cukup (7-9 jam/hari), dan berlebih (> 9 jam/hari). Asupan energi dibagi menjadi lima tingkat, yakni defisit berat ($< 70\%$ AKG), defisit sedang (70–79% AKG), defisit ringan (80–89% AKG), asupan cukup (90–119% AKG), dan asupan berlebih ($> 120\%$ AKG). Status gizi berdasarkan IMT/U terbagi menjadi empat kategori: gizi kurang (-3 SD hingga < -2 SD), gizi baik (-2 SD hingga $+1$ SD), gizi lebih ($+1$ SD hingga $+2$ SD), dan obesitas ($> +2$ SD).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam studi ini, karakteristik individu yang berpartisipasi mencakup usia, jenis kelamin, durasi tidur, konsumsi energi, dan status gizi sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1. Berdasarkan tabel yang telah disajikan, total responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 141 individu. Dari total tersebut, terdapat lebih banyak siswa perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki, yaitu sebanyak 73 orang (51,8%) dibandingkan dengan 68 orang (48,2%). Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 15 tahun, yaitu sejumlah 77 orang (54,6%), diikuti oleh kelompok usia 14 tahun dengan 48 orang (34%), usia 16 tahun sebanyak 13 orang (9,2%), serta kelompok usia 17 tahun yang berjumlah 3 orang (2,1%). Usia remaja adalah periode krusial dalam membentuk kebiasaan makan, karena pada fase ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang cepat, sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap masalah pola makan (Rahayu, 2020). Selain itu, remaja, terutama yang berusia 15 hingga 19 tahun, termasuk dalam kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, khususnya kelebihan gizi. Ini

disebabkan oleh fakta bahwa masa remaja ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat dibandingkan dengan tahap usia sebelumnya (Fauzan et al. , 2023).

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi | % |
|-------------------------|------------|--------------|
| Usia (Tahun) | | |
| 14 | 48 | 34 |
| 15 | 77 | 54,6 |
| 16 | 13 | 9,2 |
| 17 | 3 | 2,1 |
| Total | 141 | 100,0 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 68 | 48,2 |
| Perempuan | 73 | 51,8 |
| Total | 141 | 100,0 |
| Durasi Tidur | | |
| Pendek | 71 | 50,4 |
| Normal | 65 | 46,1 |
| Panjang | 5 | 3,5 |
| Total | 141 | 100,0 |
| Asupan Energi | | |
| Defisit Berat | 46 | 32,6 |
| Defisit Tingkat Sedang | 18 | 12,8 |
| Defisit Tingkat Ringan | 30 | 21,3 |
| Normal | 28 | 19,9 |
| Lebih | 19 | 13,5 |
| Total | 141 | 100,0 |
| Status Gizi | | |
| Gizi Buruk | 1 | 0,7 |
| Gizi Kurang | 15 | 10,6 |
| Gizi Baik | 100 | 70,9 |
| Lebih | 18 | 12,8 |
| Obesitas | 7 | 5,0 |
| Total | 141 | 100,0 |

Sumber: Data Primer Bulan Februari-Maret 2025

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF), durasi tidur yang ideal bagi seseorang adalah 7–9 jam per hari. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan tubuh terasa lemas dan menurunnya konsentrasi (Sahita et al., 2019). Hasil distribusi durasi tidur responden dalam penelitian ini, di mana dari 141 orang, sebanyak 71 responden (50,4%) memiliki durasi tidur kurang, 65 responden (46,1%) memiliki durasi tidur normal, dan hanya sedikit yang menunjukkan durasi tidur berlebih. Foerster et al. (2019) juga menemukan bahwa sekitar 90% remaja mengalami kurang tidur akibat kebiasaan menjelang tidur, seperti bermain game, menggunakan komputer, bermain ponsel, dan menonton televisi, yang menyebabkan keterlambatan waktu tidur.

Pada variabel asupan energi, diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori defisit berat (<70%), yaitu sebanyak 46 orang (32,6%). Rata-rata asupan energi responden masih berada

di bawah kebutuhan harian sesuai kelompok usia. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja belum mampu memenuhi kebutuhan energi secara optimal. Remaja tingkat SMP umumnya mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, jarang sarapan sebelum sekolah, dan memiliki pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan ini umum terjadi di kalangan remaja (Arista, 2018).

Mayoritas siswa dalam penelitian ini memiliki status gizi baik (70,9%), namun masih terdapat 11,3% yang mengalami gizi kurang dan 17,7% mengalami gizi lebih atau obesitas. Kondisi ini menunjukkan adanya fenomena *triple burden of malnutrition* pada remaja, yaitu munculnya masalah gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas secara bersamaan dalam satu populasi.

Hasil observasi selama penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa jarang sarapan sebelum berangkat ke sekolah, sehingga asupan energi harian mereka kurang dan dapat menurunkan konsentrasi serta prestasi belajar. Di sekolah, banyak siswa memilih jajanan tinggi gula dan rendah gizi, yang mencerminkan rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan seimbang. Selain itu, mayoritas siswa berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah, yang berpengaruh terhadap keterbatasan dalam penyediaan makanan bergizi di rumah. Faktor-faktor tersebut turut menyebabkan rendahnya asupan zat gizi harian dan berdampak pada status gizi siswa secara keseluruhan.

Tabel 2. Hasil Uji Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 22 Surakarta

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | | | | | p-value | |
|--------------|-------------------|----------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|-------------|----------|------------|------------|--------------|-------|
| | Gizi buruk | | Gizi kurang | | Gizi baik | | Lebih | | Obesitas | | Total | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| Durasi Tidur | Pendek (< 7 jam) | 1 | 1,4 | 7 | 9,9 | 47 | 66,2 | 11 | 15,5 | 5 | 7,0 | 71 | 100,0 | 0,469 |
| | Normal (7-9 jam) | 0 | 0 | 6 | 9,2 | 51 | 78,5 | 6 | 9,2 | 2 | 3,1 | 65 | 100,0 | |
| | Panjang (> 9 jam) | 0 | 0 | 2 | 40,0 | 2 | 40,0 | 1 | 20,0 | 0 | 0 | 5 | 100,0 | |
| Total | | 1 | 0,7 | 15 | 10,6 | 100 | 70,9 | 18 | 12,8 | 7 | 5,0 | 141 | 100,0 | |

*Uji Spearman Rank

Tabel 3. Nilai Statistik Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 22 Surakarta

| Variabel | Minimal | Maksimal | Median ± SD |
|--------------|---------|----------|--------------|
| Durasi Tidur | 5,0 | 13,0 | 6,0 ± 1,45 |
| Status Gizi | -4,00 | 3,84 | -0,63 ± 1,46 |

*Uji Spearman Rank

Sesuai dengan Tabel 2, hasil menunjukkan bahwa nilai $p = 0,469$ ($p > 0,05$). Pernyataan ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lamanya tidur dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 22 Surakarta. Dengan kata

lain, variasi dalam durasi tidur pada responden tidak berdampak secara statistik terhadap keadaan gizi mereka.

Temuan dari penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh oleh Nabawiyah (2021), yang melakukan studi pada santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri I, dan mendapatkan nilai $p = 0,41$. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan status gizi para santriwati. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Winda H. R. (2022) di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung, yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama waktu tidur dengan keadaan gizi para santri. Ketidakhadiran hubungan yang jelas antara lamanya tidur dan kondisi gizi dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017, faktor-faktor yang memengaruhi status gizi terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor yang berpengaruh langsung meliputi konsumsi makanan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor yang berpengaruh tidak langsung mencakup keadaan sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh, sanitasi lingkungan, ketahanan pangan di rumah tangga, serta akses terhadap layanan kesehatan.

Selanjutnya, hasil penelitian yang dilakukan oleh Cain dan Gradisar (2010) yang mencakup 29 penelitian dari 16 negara dengan sampel anak-anak dan remaja, menunjukkan bahwa kurangnya durasi tidur berpengaruh terhadap perubahan pola makan serta penggunaan perangkat elektronik yang berlebihan. Faktor-faktor tersebut berkontribusi secara tidak langsung terhadap kondisi gizi remaja.

Tabel 4. Hasil Uji Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 22 Surakarta

| Variabel | Status Gizi | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|----------|--------------|----------|-----------|
| | Gizi buruk | | Gizi kurang | | Gizi baik | | Lebih | | Obesitas | | Total | | p-value | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| Asupan Energi | Defisit berat | 0 | 0 | 6 | 13,0 | 3 1 | 67,4 | 6 | 13,0 | 3 | 6,5 | 4 6 | | 100,0 |
| | Defisit sedang | 0 | 0 | 2 | 11,1 | 1 5 | 83,3 | 0 | 0 | 1 | 5,6 | 1 8 | 100,0 | |
| | Defisit ringan | 0 | 0 | 2 | 6,7 | 2 0 | 66,7 | 7 | 23,3 | 1 | 3,3 | 3 0 | 100,0 | 0,1 12 |
| | Normal | 0 | 0 | 3 | 10,7 | 2 2 | 78,6 | 1 | 3,6 | 2 | 7,1 | 2 8 | 100,0 | |
| | Lebih | 1 | 5,3 | 2 | 10,5 | 1 2 | 63,2 | 4 | 21,1 | 0 | 0 | 1 9 | 100,0 | |
| Total | 1 | 0,7 | 1 | 10,6 | 0 | 70,9 | 8, | 12,8 | 7, | 5,0 | 4 | 100,0 | 1 | |

*Uji Spearman Rank

Tabel 5. Nilai Statistik Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 22 Surakarta

| Variabel | Minimal | Maksimal | Median ± SD |
|---------------|---------|----------|--------------|
| Asupan Energi | 840,6 | 3828,3 | 1798 ± 626,1 |
| Status Gizi | -4,00 | 3,84 | -0,63 ± 1,46 |

*Uji *Spearman Rank*

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai $p=0,112$ ($p > 0,05$), yang berarti H_0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi siswa di SMP Negeri 22 Surakarta. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atika, Punuh, dan Kapantow (2015) pada siswa SMP Negeri 13 di Kota Manado, yang menunjukkan nilai $p = 0,917$ ($p > 0,05$). Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi yang tidak mencukupi kebutuhan harian sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), namun ada beberapa responden yang menunjukkan status gizi yang tergolong baik. Kekurangan energi yang diterima diduga disebabkan oleh ukuran porsi makan yang kecil, serta frekuensi makan yang tidak teratur dan variasi makanan yang kurang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Parewasi et al, 2021), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (72,9%) memiliki asupan energi yang masih kurang, meskipun mayoritas (83,3%) tetap menunjukkan status gizi yang baik.

Berdasarkan data statistik, penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara jumlah asupan energi dan kondisi gizi. Meskipun demikian, ini tidak langsung menunjukkan bahwa konsumsi energi tidak berdampak pada keadaan gizi. Status gizi saat ini merupakan hasil dari pola konsumsi yang telah terjadi sebelumnya, sedangkan asupan gizi saat ini akan berdampak pada kondisi gizi di masa yang akan datang (Melani et al. , 2021). Oleh karena itu, meskipun banyak responden saat ini menunjukkan status gizi yang baik, mereka tetap berisiko mengalami penurunan kualitas gizi jika tidak mempertahankan pola makan yang sehat (Rahmawati, 2017).

Banyak remaja belum mendapatkan asupan makanan yang bergizi dengan jumlah yang memadai dan seimbang. Sebagian besar pelajar tidak makan pagi sebelum pergi ke sekolah, bahkan ada yang tidak memiliki pola makan yang teratur. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista (2018), yang menunjukkan bahwa cara remaja mengkonsumsi makanan seringkali dipengaruhi oleh kebiasaan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan nilai gizi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa status gizi dipengaruhi tidak hanya oleh asupan kalori, tetapi juga oleh faktor lain seperti rendahnya tingkat aktivitas fisik, metabolisme tubuh, serta keberadaan cadangan energi yang tersimpan dalam tubuh (Ramadhan, 2021).

SIMPULAN

Hasil analisis dengan uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur maupun asupan energi dengan status gizi siswa di SMP Negeri 22 Surakarta. Meskipun demikian, temuan ini tidak dapat diabaikan karena masih terdapat sejumlah siswa yang mengalami kekurangan tidur serta defisit asupan energi. Oleh sebab itu, sekolah disarankan untuk mengambil langkah konkret melalui kebijakan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat. Program edukasi gizi, penyuluhan pentingnya sarapan, dan kampanye tidur cukup dapat diterapkan dengan

metode pembelajaran yang menarik dan interaktif. Upaya ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan positif dalam pemenuhan kebutuhan gizi dan tidur yang berdampak baik pada status gizi serta prestasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2018). Pengaruh Kualitas Pengajaran Guru dan Kebiasaan Belajar Peserta didik Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Ekonomi pada Peserta didik di SMA Negeri 6 Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi Vol. 4 No. 2 Program Studi Pendidikan Ekonomi, FKIP Universitas Sebelas Maret*.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep medicine, 11*(8), 735-742.
- Devy Sri Utari, N. I. (2020). *Analisis pilihan makanan, asupan energi, protein dan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel*.
- Heriyana, N. (2013). Gambaran Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Remaja siswa A/I Di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Model Kota Jambi. *Jurnal Universitas Jambi*.
- Kemenkes. (2013). *Prevalensi status gizi lebih atau gemuk pada remaja di Indonesia*.
- Kemenkes. (2018). *Prevalensi Status Gizi (IMT/U) Remaja*.
- Lytle, L., Pasch, K. E., & Farbaksh, K. (2011). The relationship between sleep and weight in a sample of adolescents. *Obesity (Silver Spring, Md.), 19*(2).
- Morselli, D., & Passini, S. (2012). Disobedience and support for democracy: Evidences from the World Values Survey. *The Social Science Journal, 49*(3), 284.
- Morselli, L. L., Guyon, A., & Spiegel, K. (2012). Sleep and metabolic function. *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology, 463*, 139–149.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal, 5*(1), 78-89.
- Nasution, A. H. (2016). *Manajemen Sarana Dan Prasarana Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Multi Kasus di MTsN Pucanglaban Dan MTsN Bandung Tulungagung)*.
- National Sleep Foundation. (2015). *National Sleep Foundation*.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa, 2*(2), 65-74.
- Parewasi, D. F. R. (2021). Hubungan asupan energi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar tahun 2020. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition), 10*(1).
- Ramadhan, T. A. (2021). Kaitan kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi dengan status gizi mahasiswa gizi UNESA angkatan 2017. *Gizi UNESA, 1*(1), 53-59.
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 14*(2), 49-57.
- Rodhiyah, W. H. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung*.
- Sahita, C. (2023). Hubungan riwayat overweight dan durasi tidur dengan berat badan. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food, 2*(1), 23–2.
- Sari, T. D. M. N. (2015). *Pola Asuh Makan Antara Ibu Bekerja Dan Tidak Bekerja Dan Faktor Yang*

Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar (Kasus Di Desa Tingkis, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban).

Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G., & Sidossis, L. S. (2018). Insufficient sleep duration is associated with dietary habits, screen time, and obesity in children. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 14*(10), 1689-1696.

Utami, N. P., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2017). Hubungan durasi tidur terhadap asupan energi dan obesitas pada remaja SMP di Kota Yogyakarta. In *Seminar Nasional Gizi* (pp. 29-38).

Waruis, A., Punuh, M. I., & Kapantow, N. H. (2015). Hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada pelajar di SMP Negeri 13 Kota Manado. *Pharmacon Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT, 4*(4), 303-308.

WHO. (2018). *World Health Statistic Report masa remaja*.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).