



Hubungan durasi tidur dan asupan makan pagi dengan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta

Yulia Indah Pratiwi ¹, Dedi Zaenal Arifin ^{*2}, Aminarista ³

^{1 2 3} Program Studi Ilmu S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Kesehatan Holistik

* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM. 09, Pondok Salam - Purwakarta

Email: kanguwed@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pondok pesantren pada umumnya memiliki banyak kegiatan yang dilakukan oleh santri, baik kegiatan akademik dan non-akademik sehingga dapat memicu santri menjadi mudah lelah, stress, dan waktu tidur yang berkurang. Kurangnya waktu tidur dapat mempengaruhi hormon nafsu makan sehingga dapat menyebabkan peningkatan asupan makan dan perubahan status gizi. Selain waktu tidur, makan pagi yang tidak memenuhi kebutuhan seseorang juga akan mempengaruhi status gizi.

Tujuan penelitian: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi tidur dan kebiasaan makan pagi dengan status gizi santriwati di pondok pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta.

Metode penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Data durasi tidur dan kebiasaan makan pagi diambil dengan kuesioner dan data status gizi diambil dengan menggunakan alat timbangan digital dan *microtoice*. Jumlah subjek yang diambil menggunakan total sampling sebanyak 120 subjek. Analisis data menggunakan Uji *Pearson Chi-Square*.

Hasil: Rata-rata durasi tidur subjek dikategorikan buruk yaitu sebanyak 119 subjek (99,2%). Rata-rata asupan makan pagi subjek dikategorikan asupan kurang yaitu 67 subjek (55,8%). Santriwati yang mengalami status gizi baik sebanyak 78 subjek (65%).

Simpulan: Tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta ($P = 0,762$). Tidak ada hubungan antara asupan makan pagi dengan status gizi di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta ($P = 0,669$).

Keyword: Durasi Tidur, Asupan Makan Pagi, Status Gizi

ABSTRACT

Background: Islamic boarding schools in general have many activities carried out by students, both academic and non-academic activities so that they can trigger students to become easily tired, stressed, and sleep time reduced. Lack of sleep can affect appetite hormones so that it will cause changes in a person's nutritional status. Breakfast that does not meet one's needs will affect nutritional status.

Research purposes: The purpose of this study was to determine the relationship between sleep duration and breakfast habits with the nutritional status of female students at Tarbiyah Islamiyah Purwakarta Islamic boarding school.

Research methods: The type of research used in this study is observational using a *Cross sectional* approach. Data on sleep duration and morning eating habits were taken by questionnaire and nutritional status data were taken using digital scales and *microtoice*. The number of subjects taken using a total sampling of 120 subjects. Data analysis using the *Pearson Chi-Square Test*.

Results: The average sleep duration of subjects was categorized as poor which was as many as 119 subjects (99.2%). The average breakfast habits of subjects were categorized as less inflated, namely 67 subjects (55.8%). Students who experienced good nutritional status as many as 78 subjects (65%).



Conclusion: *There is no relationship between sleep duration and nutritional status in Tarbiyah Islamiyah Islamic Boarding School Purwakarta ($P = 0.762$). There was no relationship between breakfast habits and nutritional status at Tarbiyah Islamiyah Purwakarta Islamic Boarding School ($P = 0.669$).*

Keywords: *Sleep Duration, Morning Eating Habits, Nutritional Status.*

PENDAHULUAN

Remaja adalah transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, terjadi pertumbuhan maupun perubahan biologis diantaranya pematangan seksual, peningkatan berat badan, dan tinggi badan⁽¹⁾. Batasan usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah⁽²⁾.

Tidur adalah suatu kebutuhan dasar pada makhluk hidup dan sebuah proses biologis yang umum terjadi pada setiap individu, dengan tidur tubuh dapat berfungsi dengan optimal⁽³⁾. Seseorang yang memiliki pola tidur tidak teratur, maka berakibat mengantuk pada siang hari, suasana hati yang buruk, buruknya prestasi belajar, dan meningkatkan risiko cedera⁽⁴⁾. Durasi tidur dikatakan baik dan berkualitas apabila seorang remaja tersebut memiliki jumlah tidur 7-8 jam⁽⁵⁾. Seseorang yang memiliki durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan meningkatnya rasa lapar, karena seseorang yang tidak mendapatkan tidur cukup memiliki tingkat hormon ghrelin yang tinggi (hormon yang menyebabkan rasa lapar) dan rendahnya tingkat hormon leptin (hormon yang membantu menekan rasa lapar)⁽⁹⁾.

Makan pagi atau yang sering disebut sarapan penting untuk energi awal pada saat akan melakukan aktifitas, terutama aktifitas yang berhubungan dengan fisik dan psikologis. Seseorang yang makan pagi setiap hari sebelum beraktifitas atau berangkat sekolah memiliki fungsi motorik yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak makan pagi secara teratur atau setiap hari⁽⁶⁾.

Hasil studi pendahuluan yaitu wawancara bersama pengurus dan santriwati pondok pesantren Tarbiyah

Islamiyah Purwakarta terdapat masalah yang terjadi pada santriwati, rata-rata tidur diatas jam 22.00 WIB dan bangun di jam 04.00 WIB, hal ini dikarenakan kegiatan non-akademik yang selesai di jam 22.00 WIB, tetapi setelah kegiatan non-akademik selesai, sebagian besar santriwati tidak langsung istirahat atau tidur, sehingga waktu tidurnya kurang dari 8 jam, yaitu hanya 5-6 jam, dan kebiasaan makan paginya pun tidak baik, santriwati banyak yang memilih untuk tidak memakan makanan yang telah disediakan oleh dapur pesantren, mereka lebih memilih untuk membeli makanan di luar pesantren, dan ada santriwati yang jarang makan pagi sebelum melakukan aktivitas.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan observasional dengan menggunakan pendekatan *Cross sectional*, dengan menggunakan 120 subjek yang masuk kedalam kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2023. Pengambilan sampel menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Food Recall*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta sebanyak 120 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data secara langsung yaitu melakukan permintaan izin kepada pihak Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta, kemudian meminta izin kepada subjek dengan melakukan pengisian informed consent, kemudian melakukan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan) kepada subjek, setelah itu melakukan wawancara kepada subjek.



1. Karakteristik Subjek

Tabel 1. Karakteristik

Karakteristik Subjek		Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia			
	12	32	26,7
	13	55	45,8
	14	30	25,0
	15	3	2,5
Total		109	100
Kelas			
	VII	50	41,7
	VIII	49	40,8
	IX	21	17,5
Total		109	100
Status Gizi			
	Gizi kurang	2	1,7
	Gizi baik	78	65
	Gizi lebih	21	33,3
Total		109	100
Durasi Tidur			
	Buruk (>5)	119	99,2
	Baik (<5)	1	,8
Total		109	100
Asupan Makan Pagi			
	Kurang (<15% AKE)	67	55,8
	Cukup (15% - 30% AKE)	52	43,3
	Lebih (>30% AKE)	1	,8
Total		109	100

Berdasarkan tabel 1, diperoleh gambaran bahwa usia subjek terbanyak adalah kelompok usia 13 tahun sebanyak 55 subjek (45,8%). Berdasarkan tabel 1, diperoleh gambaran bahwa kelas subjek terbanyak adalah kelompok kelas VII sebanyak 50 (41,7%). Berdasarkan tabel 1, diperoleh gambaran bahwa status gizi IMT/U subjek adalah memiliki status gizi

baik 78 subjek (65%). Berdasarkan tabel 1, diperoleh gambaran bahwa durasi tidur subjek terbanyak adalah kelompok durasi tidur buruk yaitu 119 subjek (99,2%). Berdasarkan tabel 1, diperoleh gambaran bahwa makan pagi subjek terbanyak adalah kelompok makan pagi yang kurang yaitu 67 subjek (55,8%).

2. Analisis Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Durasi Tidur	Status Gizi						Total	P
	Kurang		Lebih		Normal			
	N	(%)	N	(%)	N	(%)		
Buruk	2	1,7	40	33,6	77	64,7	119	100
Baik	0	0	0	0	1	100	1	100
Total	2	1,7	40	33,3	78	65	120	100



Hasil analisis statistik uji hubungan dengan menggunakan uji *person chi-square* pada uji hubungan durasi tidur dengan status gizi adalah nilai $p = 0,762$. Tabel menunjukkan responden dengan durasi yang buruk terdapat beberapa golongan status gizi normal maupun tidak normal (lebih dan kurang). Responden dengan durasi tidur

yang baik terdapat golongan status gizi normal. Berdasarkan data hasil uji diatas dapat diketahui nilai $p\ value > 0.05$, maka H_0 diterima. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta.

3. Analisis Hubungan Asupan Makan Pagi dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Asupan Makan Pagi dengan Status Gizi

Asupan Makan Pagi	Status Gizi						Total	P
	Kurang		Lebih		Normal			
	N	(%)	N	(%)	N	(%)		
Kurang	2	3	21	31,3	44	65,7	67	0,669
Lebih	0	0	0	0	1	100	1	
Cukup	0	0	19	36,5	33	63,5	52	
Total	2	1,7	40	33,3	78	65	120	

Hasil analisis statistik uji hubungan dengan menggunakan uji *person chi-square* pada uji hubungan kebiasaan makan pagi dengan status gizi adalah nilai $p = 0,669$. Tabel menunjukkan responden dengan kebiasaan makan pagi yang kurang terdapat beberapa golongan status gizi normal maupun tidak normal (lebih dan kurang). Responden dengan kebiasaan makan pagi yang lebih terdapat golongan status gizi normal. Responden dengan kebiasaan makan pagi yang cukup terdapat beberapa golongan status gizi normal dan gizi lebih. Berdasarkan data hasil uji diatas dapat diketahui nilai $p\ value > 0.05$, maka H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi pada Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Purwakarta.

Gambaran Status Gizi Subjek

Hasil penelitian status gizi responden didapatkan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur (IMT/U) dengan melihat Z-score didapatkan hasil bahwa mayoritas santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah ini memiliki status gizi baik yaitu

78 subjek (65%), status gizi kurang yaitu 2 subjek (1,7%), dan status gizi lebih yaitu 40 subjek (33,3%). Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah masih terdapat yang status gizinya lebih dan kurang, secara umum kekurangan gizi dapat menyebabkan beberapa gangguan dalam proses pertumbuhan, mengurangi produktivitas belajar dan kemampuan berkonsentrasi, pertahanan tubuh, serta perilaku.

Pada sesi wawancara saat itu sebagian santri masih banyak yang sering melewati jadwal makannya yang seharusnya 3 kali sehari, karena mereka lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas lain. Apabila hal tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama maka akan memberikan dampak terhadap status gizi santri tersebut.

Gambaran Durasi Tidur Subjek.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa durasi tidur Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah yang terbanyak memiliki durasi tidur buruk sebanyak 99%. Hal ini dikarenakan kegiatan non-akademik santriwati selesai pukul 22.00



dan waktu tidur santriwati rata-rata diatas pukul 22.00, lalu bangun pukul 04.00. Durasi tidur yang pendek (<7 jam) dalam sehari dapat menyebabkan rasa lapar muncul pada tengah malam, karena terjadinya ketidakseimbangan hormon, yaitu hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*. Kedua hormon tersebut berfungsi sebagai hormon penunda rasa lapar dan hormon perangsang nafsu makan.

Gambaran Asupan Makan Pagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa asupan makan pagi Santriwati di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah terdapat 67 subjek (55,8%) memiliki asupan makan pagi yang kurang, 52 subjek (43,3%) memiliki asupan makan pagi yang cukup, dan 1 subjek (0,8%) memiliki asupan makan pagi yang lebih. Hasil *recall* kebiasaan makan pagi dapat diketahui bahwa sebagian besar santriwati yang memiliki asupan kurang ini dikarekan sarapannya yang sedikit, dan ada pun santriwati yang memilih untuk tidak memakan makanan yang telah disediakan oleh dapur pesantren, santriwati lebih memilih membeli cemilan ringan di sekolah seperti cireng, mie pedas, dan cimol.

Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Hasil uji statistik menggunakan uji *person chi-square* didapatkan hasil $p = 0,762$ yang artinya pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi. Hal ini dapat disebabkan karena santriwati yang memiliki durasi tidur pendek tidak disertakan dengan mengkonsumsi makanan di malam hari.

Faktor-faktor yang menyebabkan durasi tidur pendek pada santriwati di pondok pesantren tarbiyah islamiyah purwakarta ini adalah kegiatan non-akademik santri yang selesai pada pukul 22.00, lalu sebagian santri tidur diatas jam 22.00, dan bangun pukul 03.30, hal ini membuat durasi tidur santri <8 jam.

Durasi tidur yang pendek (<8 jam) dalam sehari dapat menyebabkan rasa lapar muncul pada tengah malam, karena terjadinya ketidakseimbangan hormon,

yaitu hormon *ghrelin* dan hormon *leptin*. Kedua hormon tersebut berfungsi sebagai hormon penunda rasa lapar dan hormon perangsang nafsu makan ⁽⁷⁾.

Hubungan Asupan Makan Pagi dengan Status Gizi

Hasil uji statistik menggunakan uji *person chi-square* didapatkan hasil $p = 0,669$ yang artinya pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan makan pagi dengan status gizi. Hasil dari penelitian ini yaitu asupan makan pagi bukan faktor penentu status gizi.

Dilihat dari tabel 3 menyatakan bahwa remaja yang asupan makan paginya kurang dari total kebutuhan mengalami status gizi lebih yaitu sebanyak 21 subjek (31,3%), yang mana asupan makan pagi yang kurang ini dapat menimbulkan rasa lapar pada siang harinya sehingga berupaya makan lebih banyak dan ngemil untuk menghilangkan laparnya. Hal ini dapat memicu remaja memiliki gizi lebih, karena makin banyak energi yang dikonsumsi dari kebutuhan, maka simpanan energi dalam tubuh semakin tinggi pula sehingga mengakibatkan peningkatan berat badan ⁽⁸⁾.

KESIMPULAN

Karakteristik subjek terbanyak berusia 13 tahun (45,8%), dan kelas VII (41,7%). Durasi tidur subjek rata-rata dikategorikan buruk (99,2%). Asupan makan pagi subjek rata-rata dikategorikan asupan yang kurang (55,8%). Subjek yang memiliki status gizi baik sejumlah 78 orang (65%). Tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah ($P=0,762$). Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan status gizi di Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah ($P=0,669$).

SARAN

Diharapkan kepada pimpinan pondok pesantren untuk memberikan edukasi kepada santri bagaimana manfaat serta dampak dari durasi tidur yang baik maupun tidak baik dan efeknya pada status gizi. Santri diharapkan dapat mengatur pola tidur dengan baik agar tidak terjadi



perubahan status gizi yang kurang maupun gizi lebih. Diharapkan pula santri dapat memahami tentang pentingnya makan pagi bagi kesehatan terutama pada status gizi.

Sebelum beraktivitas sebaiknya santri makan pagi dengan asupan yang cukup terlebih dahulu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brown, E.J. Nutrition Through the Life Cycle. USA: Wadsworth; 2013
2. BKKBN. (2016). Data survei Kesehatan Reproduksi Indonesia. Jakarta.
3. Ambarwati, R. 2017, "Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh," Jurnal Keperawatan, vol. X, no. 1, hal. 42-6.
4. San Francisco, C. A. (2012). National Adolescent and Young Adult Health Information Center. *Chapel Hill, NC*.
5. Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(2), 107-115.
6. Baldinger, N., Krebs, A., Müller, R., Aeberli, & I. 2012. Swiss Children Consuming Breakfast Regularly Have Better Motor Functional Skills and Are Less Overweight Than Breakfast Skippers. *Journal of The American College of Nutrition*, 31(2): 87-93.
7. Angel, MR., Marunduh, SR., & Rampengan, JJV. 2013. Gambaran Durasi Tidur pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomor 2, Juli 2013, hlm. 849-853.
8. Cho S., Dietrich M., Brown CJ., Clark CA., Block G. 2003. The effect of breakfast type on total daily energy intake and body mass index: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
9. Angel, MR., Marunduh, SR., & Rampengan, JJV. 2013. Gambaran Durasi Tidur pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomor 2, Juli 2013, hlm. 849-853.

