

The Relationship Between Nutritional Status and Sleep Quality with Mental Health Among Students

Hubungan Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental Mahasiswa

Syarfaini ^{1*}, Nildawati ², Syamsul Alam ³, Rini Jusriani ⁴ Andi Syamsiah Adha ⁵

^{1*),2,3,5} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

⁴ Program Studi Gizi, Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

ABSTRACT

Adolescence is a unique and formative period. Physical, emotional and social changes, including poverty, abuse or violence, can make adolescents vulnerable to mental health problems, which will result in decreased nutritional status. This study aims to determine the relationship between nutritional status and sleep quality with the mental health of students in the Public Health Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Alauddin State Islamic University, Makassar. This type of research is quantitative research using a cross sectional design. The location of the research was carried out at the UIN Alauddin Makassar campus, in August – October 2023. The population in this study were all students of the Public Health Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Alauddin State Islamic University, Makassar. The research sample was final year students of the Public Health Study Program, totaling 102 respondents, using a purposive sampling method, with inclusion criteria namely final year undergraduate students, namely active students in semester 7 and above and willing to be research subjects by filling out research informed consent. The data analysis used is univariate analysis and bivariate analysis which are analyzed using the SPSS application with the chi-square test, if the p-value <0.05, then H₀ is rejected, meaning there is a relationship between the variables, conversely if the p-value >0.05, then H₀ is accepted, meaning there is no relationship between the variables. The results of the study show that there is no significant relationship between nutritional status and students' mental health with p-value = 0.380 (p>0.05) 3) there is a significant relationship between sleep quality and students' mental health with p-value = 0.019 (p<0.05).

Keywords: Nutritional Status; Sleep Quality; Mental Health; Students.

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif. Perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, dapat membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental, yang akan berdampak pada penurunan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional. Lokasi penelitian dilakukan di kampus UIN Alauddin Makassar, pada bulan Agustus – Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Sampel penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 102 responden, menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa S1 tingkat akhir yaitu mahasiswa aktif semester 7 ke atas dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi inform consent penelitian. Analisis data yang digunakan yaitu analisa univariat dan analisa bivariat yang dianalisis menggunakan aplikasi spss dengan uji chi-square, jika p-value <0,05, maka H₀ ditolak artinya ada hubungan antara variabel, sebaliknya jika p-value >0,05, maka H₀ diterima artinya tidak ada hubungan antara variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesehatan mental mahasiswa dengan p-value = 0,380 (p>0.05) 3) ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa dengan p-value = 0,019 (p<0.05).

Kata kunci: Status Gizi; Kualitas Tidur; Kesehatan Mental; Mahasiswa.

***Correspondence**

Email : syarfaini.suyuti@uin-alauddin.ac.id

Address : BTN Mega Rezky, Sunggumanai, Kabupaten Gowa.

Article Info

Submitted : 23/06/2024

In Reviewed : 30/06/2024

Accepted : 26/07/2024

Online Published : 29/07/2024



PENDAHULUAN

Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini. Fase remaja merupakan fase di mana pertumbuhan fisik berjalan sangat pesat dan perkembangan hormonal yang makin matang, sehingga pemenuhan zat-zat gizi menjadi hal yang sangat mutlak. Kekurangan zat gizi pada saat remaja akan berdampak hingga dewasa.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, sejak tahun 2007 – 2018, masalah gemuk dan obesitas usia 18 tahun ke atas mengalami kenaikan, yaitu 8,6 – 13,6% untuk gemuk dan 10,5 – 21,8% untuk obesitas. Pada rentang usia 20 – 24 tahun, terdapat 8,4% penduduk gemuk, dan 12,1% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan masalah gizi lebih juga dialami oleh mahasiswa seperti penelitian di Bosnia yaitu 18,09% (Delvarianzadeh, Saadat, Ebrahimi, 2016). Begitu pula di Iran sebanyak 17,8% (Najarkolaei, Hossein, Simin 2015), serta Malaysia sebanyak 21% (Hakim, ND Muniandy, 2012).

Di Indonesia masalah kegemukan dan obesitas juga dijumpai pada mahasiswa tingkat akhir di Surakarta yaitu sebanyak 6,8% (Utari, 2016) dan Semarang 41,3% (Wijayanti, et al, 2019). Dalam kondisi ini, mahasiswa tingkat akhir memiliki banyak tuntutan seperti IPK yang tinggi, tugas dengan deadline singkat, kegiatan sosial mahasiswa, ditambah dengan tugas akhir pengerjaan skripsi sebagai syarat kelulusan. Hal tersebut disebabkan adanya stres, perubahan perilaku makan (*emotional eating*), kualitas tidur dan asupan gizi sehingga berdampak pada masalah gizi lebih (Wijayanti, et al, 2019).

Secara global, diperkirakan bahwa 1 dari 7 (14%) anak berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar tetap tidak dikenali dan tidak diobati. Remaja dengan gangguan kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (mempengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan risiko, kesehatan fisik yang buruk dan pelanggaran hak asasi manusia (WHO, 2021).

Tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa akhir menjadi stresor yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres dan gangguan tidur. Seperti penelitian mahasiswa tingkat akhir di Depok, terdapat 38,4% mahasiswa mengalami stres ringan, 61,6% stres sedang dan 44,6% mengalami gangguan tidur. Stres ringan ditandai dengan adanya ketidaknyamanan menerima kritikan dan kondisi sering lupa. Stres sedang ditandai dengan adanya perselisihan antar teman, tugas berlebihan, permasalahan keluarga, dan sebagainya (Wulandari, 2012).

Tekanan atau beban pada mahasiswa biasanya memiliki dampak pada berkurangnya waktu tidur, yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang tidak baik yakni kurang dari 7 jam per hari menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi (Amanda, 2018). Cara mengatasi tekanan bagi mahasiswa tingkat akhir ini beragam, seperti beribadah, mendengarkan musik, berolahraga, melakukan hobi, bercerita dan makan. Dalam hal ini, makan digunakan untuk menghilangkan tekanan atau beban yang terlampaui berat (*over eating*), sehingga memunculkan perilaku makan

yang tidak sehat yang dapat memengaruhi asupan gizi atau yang dikenal dengan *emotional eating*. Akan tetapi, tidak jarang pula dengan adanya tekanan atau beban yang berat, mahasiswa memilih untuk makan sedikit atau tidak makan yang dapat menurunkan status gizinya (*under eating*). Pada penelitian mahasiswa tingkat akhir di Semarang, terdapat perubahan perilaku makan *over eating* sebanyak 44% mahasiswa (Wijayanti, et al, 2019).

Status gizi dapat dihubungkan dengan kesehatan mental melalui pola makan. Lubis (2009) menyatakan bahwa depresi dan gangguan pola makan memiliki hubungan 2 arah, depresi dapat memengaruhi pola makan dan pola makan dapat mengakibatkan depresi. Depresi memengaruhi pola makan terlihat dari kecenderungan yang terjadi pada orang dengan depresi di mana hal tersebut turut memengaruhi status gizinya. Orang dengan depresi cenderung tidak nafsu makan sehingga menjadi lebih kurus ataupun bertambah nafsu makannya terutama pada jenis makanan yang manis sehingga menjadi lebih gemuk. Pola makan memengaruhi depresi ditunjukkan oleh gejala depresi yang dapat diperparah oleh ketidakseimbangan zat gizi seperti biotin, asam folat, vitamin B dan C, kalsium, magnesium, tembaga serta asam amino. Ketidakseimbangan ini juga dapat diakibatkan oleh kebiasaan konsumsi kafein secara berkala, konsumsi sukrosa secara berlebihan atau karena mengalami alergi makanan (Dirgayunita, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di kampus UIN Alauddin Makassar, pada bulan Agustus – Oktober 2023. Data primer diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dan hasil pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan digital. Sedangkan data kualitas tidur dan kesehatan mental diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Untuk data sekunder diperoleh dari sumber literatur berupa jurnal, buku, situs resmi seperti Kemenkes dan lain sebagainya.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang berjumlah 467 mahasiswa/mahasiswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, di mana sampel adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 102 mahasiswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat akhir yaitu mahasiswa aktif semester 7 ke atas, dan bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi *inform consent* penelitian. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sedang sakit atau menjalani pengobatan rawat jalan. Data yang dikumpulkan yaitu data status gizi, kesehatan mental, dan kualitas tidur.

Data status gizi yaitu pengukuran berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm. Data stres dan kualitas tidur diperoleh menggunakan kuesioner. Kuesioner stres diadaptasi dari *Perceived Stres Scale* dan kuesioner kualitas tidur diadaptasi dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Klasifikasi status gizi pada penelitian ini berdasarkan Kemenkes (2012) yaitu menggunakan nilai ambang batas IMT, gizi lebih (> 25.0), gizi normal ($18.5 - 25.0$), dan gizi kurang (< 18.5). Klasifikasi untuk stres yaitu stres ($> \text{mean}, 21.40$) dan tidak stres ($\leq \text{mean}, 21.40$). Kemudian data kualitas tidur dibagi menjadi kualitas tidur kurang ($< \text{mean}, 7.06 \text{ jam}$) dan cukup ($\geq \text{mean}, 7.06 \text{ jam}$). Analisis data dilakukan dalam bentuk univariat. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dan *cross tab* yaitu uji chi-square untuk melihat hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa prodi kesehatan masyarakat. Apabila nilai p-value $< 0,05$, maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, namun apabila diperoleh p-value $> 0,05$, maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Karakteristik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Umur</i>		
<21 Tahun	17	16,7
≥ 21 Tahun	85	83,3
Total	102	100
<i>Jenis Kelamin</i>		
Laki-laki	13	12,7
Perempuan	89	87,3
Total	102	100

Sumber : Data Primer 2023.

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan umur, diketahui bahwa dari 102 responden terdapat 17 responden (16,7%) yang berusia di bawah 21 tahun dan 85 responden (83,3%) yang berusia di atas 21 tahun. Sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (12,7%) dan 89 responden (87,3%) yang berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

IMT (Indeks Massa Tubuh)	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	25	24,5
Normal	62	60,8
Gizi Lebih	15	14,7
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023.

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan *indeks massa tubuh* yaitu dari 102 responden terdapat 25 responden (24,5%) yang termasuk dalam kategori gizi kurang, 62 responden (60,8%) yang termasuk dalam kategori normal, dan 15 responden (14,7%) yang termasuk dalam kategori gizi lebih.

Tabel 3 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Kualitas Tidur

<i>Kualitas Tidur</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase (%)</i>
Buruk	38	37,3
Baik	64	62,7
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023.

Tabel 3 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kualitas tidur yaitu dari 102 responden terdapat 38 responden (37,3) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur tidak baik (buruk) dan 64 responden (48,0%) yang termasuk dalam kategori kualitas tidur baik.

Tabel 4 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Kesehatan Mental

<i>Kesehatan Mental</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase (%)</i>
Tidak Baik	53	52,0
Baik	49	48,0
Total	102	100

Sumber: Data Primer 2023.

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kesehatan mental yaitu dari 102 responden terdapat 53 responden (52,0%) yang termasuk dalam kategori Kesehatan mental tidak baik dan 49 responden (48,0%) yang termasuk dalam aktegori kesehatan mental baik.

Analisis Bivariat

Tabel 5 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Hubungan Status Gizi (IMT) dengan Tingkat Kesehatan Mental

Status Gizi	Tingkat Kesehatan Mental				Total		p-value
	Buruk		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Gizi Kurang	11	44,0	14	56,0	25	100	0,380
Normal	32	51,6	30	48,4	62	100	
Gizi Lebih	10	66,7	5	33,3	15	100	
Total	53	52,0	49	48,0	102	100	

Sumber: Data Primer 2023.

Tabel 5 menunjukkan hubungan status gizi dengan kesehatan mental mahasiswa akhir, diketahui bahwa dari 49 responden yang memiliki kesehatan mental yang baik, terdapat 14 responden (28,6%) yang termasuk kategori gizi kurang dan 5 responden (10,2%) termasuk kategori gizi lebih. Sedangkan dari 49 responden yang memiliki kesehatan mental tidak baik, terdapat 11 responden (20,6%) yang termasuk kategori gizi kurang, 10 responden (18,8%) termasuk kategori gizi lebih, dan 32 responden (60,4%) termasuk kategori gizi normal. Diperoleh nilai $p=0,380$ ($p>0.05$) maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan kesehatan mental dengan status gizi mahasiswa.

Tabel 6 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Hubungan Tingkat Kualitas Tidur dengan Tingkat Kesehatan Mental

Tingkat Kualitas Tidur	Tingkat Kesehatan Mental				Total		<i>p-value</i>
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Buruk	14	36,8	24	63,2	38	100	0,019
Baik	39	60,9	25	39,1	64	100	
Total	53	52,0	49	48,0	102	100	

Sumber: Data Primer 2023.

Tabel 6 menunjukkan hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa akhir, diketahui bahwa dari 38 responden yang termasuk kualitas tidur yang buruk, terdapat 14 responden (36,8%) yang memiliki kesehatan mental buruk dan 24 responden (63,2%) memiliki kesehatan mental baik. Sedangkan dari 64 responden yang termasuk kategori kualitas tidur baik, terdapat 39 responden (60,9%) yang memiliki kesehatan mental buruk dan 25 responden (39,1%) memiliki kesehatan mental yang baik. Diperoleh nilai $p=0,019$ ($p<0.05$) maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hubungan Status Gizi (IMT) Dengan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil analisis bivariat terkait hubungan kesehatan mental dengan status gizi mahasiswa akhir, diketahui bahwa dari 49 responden yang memiliki kesehatan mental yang baik, terdapat 14 responden (28,6%) yang termasuk kategori gizi kurang dan 5 responden (10,2%) termasuk kategori gizi lebih. Sedangkan dari 49 responden yang memiliki kesehatan mental tidak baik, terdapat 11 responden (20,6%) yang termasuk kategori gizi kurang, 10 responden (18,8%) termasuk kategori gizi lebih, dan 32 responden (60,4%) termasuk kategori gizi normal. Diperoleh nilai $p=0,380$ ($p>0.05$) maka H_0

diterima sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan kesehatan mental dengan status gizi mahasiswa.

Tingkat masalah kesehatan mental pada mahasiswa perguruan tinggi cukup tinggi. Meskipun banyak perguruan tinggi menyediakan layanan berupa bimbingan konseling di kampus, banyak mahasiswa yang dapat mendapat manfaat dari layanan kesehatan mental tetapi tidak menerima perawatan. Bahkan, hampir setengah dari mahasiswa yang dinyatakan positif mengalami depresi, misalnya, tidak mendapatkan perawatan (Limone & Toto, 2022).

Status gizi adalah indikator yang mencerminkan kondisi tubuh, yang tercermin dari jenis makanan yang dikonsumsi dan pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh. Faktor-faktor tidak langsung memengaruhi status gizi, dan mahasiswa, sebagai individu yang sibuk dengan berbagai tugas dan kegiatan, cenderung mengonsumsi makanan bervariasi yang mungkin tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Salah satu kebiasaan mahasiswa, seperti mengerjakan tugas kuliah hingga larut malam, yang tidak selalu diikuti oleh kepatuhan terhadap pola makan, juga dapat mempengaruhi status gizi mereka. Hal ini diperkuat oleh aspek kehidupan sosial dan kesibukan mereka (Shivanela, 2020).

Penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki status gizi yang normal dengan Kesehatan mental yang buruk (51,6%). Shivanela (2020), mengungkapkan status gizi yang baik atau normal pada mahasiswa dapat disebabkan oleh pemahaman mengenai gizi yang memadai, yang mungkin diperoleh melalui pelajaran di perguruan tinggi. Hal ini membuat mahasiswa menjadi lebih teliti dalam memilih jenis makanan yang dianggap baik untuk kesehatan mereka. Kesehatan mental yang buruk dapat mengganggu fungsi-fungsi tersebut, sehingga dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, daya ingat, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan keterampilan sosial seseorang, yang berdampak negatif pada prestasi akademiknya (Ulfah, 2023). Beberapa mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang buruk pada penelitian dipengaruhi oleh tuntutan perkuliahan terutama pada mahasiswa semester akhir. Tuntutan tersebut meliputi persiapan skripsi, ujian komprehensif, magang atau praktik kerja lapangan, persaingan dunia kerja, konflik personal dan kesulitan mengatur waktu.

Hasil uji bivariat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesehatan mental mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,380$ ($p > 0,05$). Hal ini tidak sejalan dengan pernyataan Shivanela (2020), yang menyatakan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemunculan, durasi atau keparahan suatu gangguan mental. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Adi (2020) di mana hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesehatan mental dengan $p\text{-value} = 0,949$. Hal ini dimungkinkan terjadi, karena asupan gizi yang diterima atau dikonsumsi, baik dan terpenuhi secara pangan.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental

Kualitas tidur dapat dinilai dari, durasi tidur, gangguan tidur, dan kualitas tidur subjektif. Pola tidur, terutama dalam hal durasi dan kualitasnya, merupakan salah satu faktor yang ikut memengaruhi perkembangan mental emosional pada remaja. Berdasarkan hasil analisis bivariat terkait hubungan

kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa akhir, diketahui bahwa dari 64 responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, terdapat 15 responden (23,4%) yang termasuk kategori gizi kurang dan 10 responden (15,6%) termasuk kategori gizi lebih. Sedangkan dari 38 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 10 responden (26,3%) yang termasuk kategori gizi kurang, 5 responden (1,2%) termasuk kategori gizi lebih, dan 23 responden (60,5%) termasuk kategori gizi normal. Diperoleh nilai $p=0,019$ ($p<0.05$) maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan ada hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

Penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik namun tingkat kesehatan mental yang dimiliki buruk sebanyak 39 mahasiswa (60,9%) sementara itu yang mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dan kesehatan mental yang baik sebanyak 25 mahasiswa (39,1%). Beberapa faktor dari komponen kualitas tidur dapat mempengaruhi mental dan emosional pada mahasiswa.

Kualitas tidur dapat dinilai dari, durasi tidur, gangguan tidur, dan kualitas tidur subjektif. Pola tidur, terutama dalam hal durasi dan kualitasnya, merupakan salah satu faktor yang ikut memengaruhi perkembangan mental emosional pada remaja. Faktor-faktor tersebut memainkan peran krusial dalam menjaga kesehatan emosional (Dhamayanti et al., 2019). Dalam penelitian ini ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa ($p\text{-value} = 0,019$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti dkk. (2019) di mana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya korelasi bermakna dengan masalah mental emosional pada remaja di SMA di Jatinangor. Menurut Dhamayanti, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya begitu pun sebaliknya.

Masalah kesehatan pada remaja dapat muncul akibat kekurangan tidur. Pola tidur pada remaja berbeda dengan usia lainnya, terutama karena pada akhir masa pubertas, mereka mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi jumlah waktu tidur (Baso et al., 2019). Pada penelitian ini diketahui beberapa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik. Beberapa mahasiswa juga sudah menerapkan durasi tidur yang baik yaitu di atas 9 jam.

SIMPULAN

Masa remaja adalah masa bagi kaum muda untuk memiliki awal yang sehat dalam hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kesehatan mental mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,380$ ($p>0.05$). pada penelitian ini dimana kebanyakan mahasiswa berstatus gizi normal akan tetapi memiliki mental yang buruk, hal ini terjadi karena dipengaruhi oleh tuntutan perkuliahan terutama yang harus mempersiapkan ujian skripsi sebagai syarat kelulusan. Selain itu, ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,019$ ($p<0.05$). kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya begitupun sebaliknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih rekan peneliti yang telah membantu dan bekerja sama dalam penyelesaian penelitian, serta para responden yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini sehingga diperoleh data untuk dianalisis.

DAFTAR RUJUKAN

- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/viewFile/22146/21847>
- Delvarianzadeh, M., Saadat, S., & Ebrahimi, M. H. (2016). Assessment of Nutritional Status and Its Related Factors among Iranian University Students. *Iranian Journal Of Health Sciences*, 4(4), 56–68.
<https://doi.org/10.18869/acadpub.ihs.4.4.56>
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14.
<https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Hakim, N. H. A., Muniandy, N. D., & Danish, A. (2012). Nutritional Status and Eating Practices among University Students in Selected Universities in Selangor, Malaysia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 4(3), 77–87.
<https://doi.org/10.3923/ajcn.2012.77.87>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesmas%202018%20Nasional.pdf>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
- Lubis, N. L. (2009). Depresi dan tinjauan psikologis. Jakarta: Prenada Media Group.
- Shivanela, S. W. (2020). Gambaran Status Gizi dan Kejadian Common Mental Disorders pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2075/2/K21116302_skripsi_22-09-2020_1-2%28FILEminimizer%29.pdf

- Ulfah, U. (2023, July). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum (pp. 23-28). <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/download/2376/1863>
- Vera Adi, J. Y., Mangalik, G., & Ranimpi, Y. Y. (2020). Hubungan Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Status Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 93. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1926>
- WHO. (2021). Mental Health of Adolescents. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI. Universitas Indonesia.