



Hubungan Durasi Tidur dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Mahasiswa/I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2024

Nurhazizah Br Said¹ Novia Safitri² Adelina Fitry R Lubis³ Tri Rahma Sintia⁴ Elsa Safitri Purba⁵

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5}

Email: nurhazizah1100000179@uinsu.ac.id¹ noviasafitrireal@gmail.com² fitrylubis08@gmail.com³ trirahmasintia97@gmail.com⁴ purbaecha9@gmail.com⁵

Abstrak

Kesehatan merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang berada pada fase produktif. Pada usia tersebut, mahasiswa dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang optimal agar dapat menjalani aktivitas akademik dan non-akademik dengan baik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran hubungan antara durasi tidur, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa/i FKM UINSU tahun 2024. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur data secara numerik, menganalisis hubungan antar variabel, dan menghasilkan kesimpulan yang objektif berdasarkan hasil pengolahan data. Secara umum, durasi tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang cukup, yakni antara 7-9 jam per malam bagi orang dewasa, merupakan faktor penting dalam mendukung proses pemulihan tubuh, menjaga keseimbangan hormon, memperbaiki fungsi kognitif, dan mengoptimalkan sistem imun. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat berkontribusi pada pengelolaan berat badan, karena kurang tidur dapat mengganggu regulasi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, seperti ghrelin dan leptin, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keinginan untuk makan berlebih dan berisiko meningkatkan berat badan.

Kata Kunci: Fisik, Mental, Kesehatan

Abstract

Health is an important element in human life, especially for students who are in their productive phase. At that age, students are required to have optimal physical fitness in order to carry out academic and non-academic activities well. This study uses a quantitative descriptive method, which aims to provide an overview of the relationship between sleep duration, physical activity, and nutritional status on the physical fitness of FKM UINSU students in 2024. This method was chosen because it allows researchers to measure data numerically, analyze the relationships between variables, and produce objective conclusions based on data processing results. In general, sleep duration has a significant impact on a person's physical and mental health. Adequate sleep, which is between 7-9 hours per night for adults, is an important factor in supporting the body's recovery process, maintaining hormonal balance, improving cognitive function, and optimizing the immune system. Additionally, sufficient sleep can also contribute to weight management, as lack of sleep can disrupt the regulation of hormones that control hunger and satiety, such as ghrelin and leptin, which can ultimately increase the desire to overeat and risk weight gain.

Keywords: Physical, Mental, Health



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan elemen penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi mahasiswa yang berada pada fase produktif. Pada usia tersebut, mahasiswa dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang optimal agar dapat menjalani aktivitas akademik dan non-



akademik dengan baik. Kebugaran jasmani berhubungan erat dengan berbagai faktor, termasuk status gizi, durasi tidur, dan aktivitas fisik. Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) sebagai calon praktisi kesehatan diharapkan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Namun, realitas di lapangan sering kali menunjukkan ketidakseimbangan antara kebutuhan kesehatan dengan pola hidup mahasiswa.

Durasi tidur menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi status kesehatan dan kebugaran jasmani. Menurut National Sleep Foundation, durasi tidur yang ideal untuk dewasa muda adalah 7–9 jam per malam. Tidur yang cukup berperan penting dalam proses regenerasi tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memengaruhi fungsi kognitif. Akan tetapi, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur akibat tekanan akademik, penggunaan gadget hingga larut malam, dan kurangnya manajemen waktu. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang kurang dari durasi ideal dapat meningkatkan risiko obesitas, menurunkan konsentrasi, serta mengurangi performa fisik. Sebaliknya, tidur berlebihan juga berpotensi menyebabkan kelelahan dan penurunan produktivitas. Di FKM UINSU, tekanan akademik yang tinggi serta kegiatan organisasi sering kali membuat mahasiswa mengabaikan pentingnya tidur yang cukup. Banyak mahasiswa yang begadang untuk menyelesaikan tugas atau mengikuti kegiatan sosial, tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan mereka. Ketidakseimbangan durasi tidur ini dapat memengaruhi status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa. Selain tidur, aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang mendukung kebugaran jasmani. Aktivitas fisik meliputi segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi, baik melalui olahraga terstruktur maupun aktivitas sehari-hari. World Health Organization (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu untuk orang dewasa. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan fungsi kardiovaskular, serta memperbaiki kualitas tidur.

Namun, tidak semua mahasiswa memiliki waktu atau motivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kesibukan akademik dan gaya hidup sedentari, seperti duduk terlalu lama di kelas atau menggunakan gadget, menjadi tantangan besar. Dalam beberapa kasus, mahasiswa lebih memilih untuk menghabiskan waktu luang dengan bermain game atau menonton film daripada berolahraga. Akibatnya, tingkat kebugaran jasmani mereka menurun, dan risiko terkena penyakit degeneratif seperti obesitas atau diabetes meningkat. Status gizi adalah indikator penting yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi tubuh. Mahasiswa yang memiliki status gizi baik cenderung lebih sehat, lebih produktif, dan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Sebaliknya, status gizi yang buruk, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih, dapat menurunkan kualitas hidup dan kinerja akademik. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya nutrisi menjadi penyebab utama masalah status gizi di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang lebih memilih makanan cepat saji karena praktis dan murah, tanpa memperhatikan kandungan nutrisinya. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang kebutuhan kalori dan makronutrien sering kali menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi.

Di FKM UINSU, sebagai fakultas yang fokus pada ilmu kesehatan masyarakat, masalah status gizi seharusnya menjadi perhatian utama. Namun, tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menjaga pola makan sehat sering kali diabaikan. Status gizi yang tidak optimal dapat memengaruhi performa fisik dan kebugaran jasmani, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan secara keseluruhan. Durasi tidur, aktivitas fisik, dan status gizi adalah tiga komponen yang saling berkaitan dan memengaruhi kebugaran jasmani. Tidur yang cukup dapat meningkatkan energi untuk melakukan aktivitas fisik, sementara aktivitas fisik yang teratur



dapat memperbaiki kualitas tidur. Di sisi lain, status gizi yang baik mendukung fungsi tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dan menjaga kualitas tidur. Menurut Joko Pekik Irianto (2000: 5), kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang dalam jangka waktu relatif lama tanpa merasa lelah. Tingkat kebugaran yang meningkat dapat mendorong siswa menjadi lebih kreatif serta memiliki motivasi dan prestasi belajar yang lebih baik. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: 1) pola makan, 2) istirahat, dan 3) aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur setiap hari. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, ketiga aspek tersebut harus dikelola dengan baik. Pola makan sehari-hari harus memiliki kandungan gizi yang seimbang serta memenuhi keragaman dalam jenis, frekuensi, dan jumlahnya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan tidur cukup, berolahraga secara rutin, dan mengonsumsi makanan bergizi cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak. Mahasiswa dengan kebiasaan tidur yang buruk sering kali mengalami penurunan energi, yang membuat mereka enggan berolahraga. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan energi, yang pada akhirnya memengaruhi performa fisik. Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dalam menilai kualitas hidup mahasiswa. Dalam konteks FKM UINSU, kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung keberhasilan akademik tetapi juga menjadi modal untuk membangun karier di bidang kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana durasi tidur, aktivitas fisik, dan status gizi saling berinteraksi dan memengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran hubungan antara durasi tidur, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap kebugaran jasmani mahasiswa/i FKM UINSU tahun 2024. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur data secara numerik, menganalisis hubungan antar variabel, dan menghasilkan kesimpulan yang objektif berdasarkan hasil pengolahan data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i FKM UINSU, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Sampel terdiri dari 40 mahasiswa/i yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mereka yang aktif mengikuti kegiatan akademik dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam menjalankan aktivitas fisik, kebugaran jasmani memegang peranan penting. Menurut Lailatur Rohmah dan Heryanto N M (2021), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, keterampilan, kepribadian, pengetahuan, serta kebugaran jasmani. Oleh karena itu, aktivitas fisik memiliki peran signifikan dalam menjaga kesehatan tubuh dan psikologis seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Zaraz Obella Nur Adliyani (2015), peningkatan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari memerlukan aktivitas fisik yang teratur dan terorganisir, yang juga dapat mendukung perkembangan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selain itu, kebutuhan gizi juga harus diperhatikan untuk mendukung stamina dan performa dalam kebugaran jasmani. Status gizi, yang mencerminkan pemenuhan kebutuhan nutrisi tubuh dan jumlah asupan nutrisi yang dikonsumsi, memiliki peran penting. Hal ini diibaratkan seperti kendaraan yang membutuhkan bahan bakar, di mana nutrisi berfungsi sebagai sumber energinya (Victor Simanjuntak dkk., 2022). Menurut Roring, Posangi, dan Manampiring (2020), status gizi juga merupakan salah satu faktor penentu tingkat kebugaran jasmani seseorang.



Hasil analisis menunjukkan bahwa pola tidur, aktivitas fisik, dan status tubuh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) UINSU memiliki pola yang cukup beragam. Rata-rata durasi tidur mahasiswa adalah 7,85 jam per malam, mendekati rekomendasi kesehatan dari National Sleep Foundation, yaitu 7-9 jam untuk usia dewasa muda. Namun, terdapat sejumlah mahasiswa yang tidur kurang dari 7 jam, yang dapat memengaruhi konsentrasi, produktivitas, dan kualitas kebugaran jasmani mereka. Durasi tidur yang tidak cukup dapat mengganggu proses pemulihan tubuh, yang penting untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh. Tinggi badan rata-rata mahasiswa adalah 153,83 cm, sesuai dengan rata-rata tinggi badan populasi wanita Indonesia, mengingat sebagian besar responden adalah perempuan. Berat badan rata-rata tercatat sebesar 51,78 kg, yang umumnya berada dalam rentang normal. Meskipun demikian, tanpa menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), sulit untuk menentukan apakah berat badan tersebut ideal sesuai dengan tinggi badan masing-masing individu.

Pembahasan

Dari sisi aktivitas fisik, frekuensi olahraga mahasiswa rata-rata hanya 0,76 kali per minggu, menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Angka ini jauh dari rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menyarankan individu dewasa untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama setidaknya 150 menit per minggu atau setara dengan 3-5 kali aktivitas olahraga per minggu. Rendahnya frekuensi olahraga ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, penyakit kardiovaskular, dan penurunan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, hubungan antar variabel menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki durasi tidur lebih panjang cenderung melaporkan frekuensi olahraga yang lebih rendah, yang mungkin mencerminkan kurangnya waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik. Di sisi lain, mahasiswa yang melaporkan pola makan teratur dan konsumsi makanan beragam cenderung memiliki berat badan yang lebih ideal serta lebih aktif secara fisik. Hal ini memperlihatkan pentingnya pola makan sehat dalam menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan.

Kriteria	Tidur < 8 Jam	Tidur > 8 Jam
Rata-rata Durasi Tidur (jam)	7.3	9.1
Rata-rata Berat Badan (kg)	56.0	56.5
Rata-rata Tinggi Badan (cm)	157.5	158.1
Rata-rata Frekuensi Aktivitas Fisik	1.1 kali/minggu	1.1 kali/minggu



Berdasarkan data yang telah dianalisis, terdapat beberapa temuan penting terkait perbedaan antara individu yang tidur kurang dari 8 jam dengan yang tidur lebih dari 8 jam, dalam hal durasi tidur, berat badan, tinggi badan, dan frekuensi aktivitas fisik. Rata-rata durasi tidur pada kelompok tidur kurang dari 8 jam adalah 7,3 jam, sedangkan pada kelompok tidur lebih dari 8 jam adalah 9,1 jam. Meskipun terdapat perbedaan durasi tidur yang signifikan, rata-rata berat badan pada kedua kelompok hampir tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok, dengan nilai rata-rata berat badan masing-masing sebesar 56,0 kg pada kelompok tidur kurang dari 8 jam dan 56,5 kg pada kelompok tidur lebih dari 8 jam. Pada aspek tinggi badan, kelompok yang tidur lebih dari 8 jam menunjukkan sedikit kelebihan, dengan rata-rata tinggi badan sebesar 158,1 cm dibandingkan dengan 157,5 cm pada kelompok yang tidur kurang dari 8 jam. Namun, perbedaan ini juga tergolong kecil dan mungkin tidak memiliki dampak signifikan terhadap status gizi atau kebugaran jasmani. Dalam hal frekuensi aktivitas fisik, kedua kelompok menunjukkan rata-rata yang serupa, yaitu 1,1 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa durasi tidur tampaknya tidak mempengaruhi seberapa sering individu melakukan aktivitas fisik, yang bisa disebabkan oleh faktor lain seperti kebiasaan pribadi atau waktu luang yang tersedia.

Secara umum, durasi tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang cukup, yakni antara 7-9 jam per malam bagi orang dewasa, merupakan faktor penting dalam mendukung proses pemulihan tubuh, menjaga keseimbangan hormon, memperbaiki fungsi kognitif, dan mengoptimalkan sistem imun. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat berkontribusi pada pengelolaan berat badan, karena kurang tidur dapat mengganggu regulasi hormon yang mengatur rasa lapar dan kenyang, seperti ghrelin dan leptin, yang pada akhirnya dapat meningkatkan keinginan untuk makan berlebih dan berisiko meningkatkan berat badan. Dalam konteks penelitian ini, meskipun perbedaan durasi tidur antara dua kelompok ini terlihat cukup jelas, dampaknya terhadap status gizi dan kebugaran jasmani, berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, tidak terlalu besar. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor eksternal lainnya yang mempengaruhi kebugaran dan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang cukup, pola makan yang sehat dan seimbang, serta faktor psikologis seperti tingkat stres atau kualitas mental seseorang, bisa jadi lebih berpengaruh terhadap status gizi dan kebugaran jasmani daripada sekadar durasi tidur saja.

Selain itu, durasi tidur yang lebih lama pada kelompok yang tidur lebih dari 8 jam tidak selalu berkorelasi langsung dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi atau status gizi yang lebih baik. Ada kemungkinan bahwa kualitas tidur, yang mencakup faktor-faktor seperti gangguan tidur, kebiasaan tidur yang tidak teratur, atau bahkan kondisi medis tertentu, juga memainkan peran yang lebih besar dalam mempengaruhi hasil-hasil tersebut. Pada sisi lain, frekuensi aktivitas fisik yang relatif rendah pada kedua kelompok (rata-rata hanya 1,1 kali per minggu) menunjukkan bahwa banyak individu yang mungkin tidak memprioritaskan olahraga teratur dalam rutinitas mereka, meskipun mereka memiliki tidur yang cukup atau cukup panjang. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani dan status gizi, dan seharusnya menjadi faktor yang dipertimbangkan bersama dengan durasi tidur dalam upaya mencapai kesejahteraan tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu, meskipun tidur yang cukup tetap penting, gaya hidup yang aktif, pola makan yang bergizi, dan manajemen stres yang baik harus dipertimbangkan sebagai faktor pendukung yang tak kalah penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara holistik.

KESIMPULAN

Meskipun durasi tidur memiliki peran yang penting dalam kesehatan tubuh, dalam hal ini status gizi dan kebugaran jasmani mahasiswa/i FKM UINSU tahun 2024, pengaruhnya terhadap



hasil yang diperoleh tidak terlalu signifikan jika hanya dilihat dari aspek durasi tidur saja. Durasi tidur lebih dari 8 jam ternyata tidak selalu berhubungan langsung dengan status gizi yang lebih baik atau kebugaran jasmani yang lebih optimal. Sementara itu, kelompok yang tidur kurang dari 8 jam tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok dalam hal kebugaran jasmani dan status gizi. Faktor lain yang turut mempengaruhi kebugaran jasmani dan status gizi, seperti pola makan yang seimbang dan rutin, aktivitas fisik yang teratur, serta kondisi psikologis individu, tampaknya memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan durasi tidur itu sendiri. Walaupun sebagian besar responden dalam penelitian ini mengonsumsi makanan dengan variasi yang cukup, frekuensi aktivitas fisik mereka relatif rendah, yang menunjukkan bahwa kurangnya olahraga teratur dapat memengaruhi kondisi kebugaran jasmani secara signifikan. Secara keseluruhan, meskipun tidur yang cukup tetap penting bagi kesehatan tubuh, faktor lain seperti pola makan yang bergizi, aktivitas fisik yang cukup, serta kualitas tidur menjadi aspek-aspek yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Oleh karena itu, untuk mencapai kesejahteraan tubuh yang optimal, penting untuk mengintegrasikan gaya hidup sehat yang mencakup tidur yang cukup, olahraga teratur, dan pola makan yang bergizi, di samping manajemen stres dan keseimbangan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249.
- Erliana, E., & Setiyo, H. (2019). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 225–228.
- Mahdiyyah, A. N., & Hidayat, T. (2020). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 105–109.
- Nurgiansah, T. H. (2021). Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Bantul. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.566>
- Rohmah, L. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 509–511.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*, 116–120.
- Simanjuntak, V., Rahayu, T., & Yudhistira, D. (2022). Analysis of body mass index and physical condition of martial athletes in West Kalimantan Province: Study towards PON 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 768–774.