

Nama : Alfiyya Salsabilla
NIM : 1052221029
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMPN 20 Depok Tahun 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Status gizi merupakan aspek penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja yang dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan aktivitas fisik. Kualitas tidur yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah dapat memengaruhi keseimbangan energi serta berkontribusi terhadap masalah status gizi pada remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri kelas VIII di SMPN 20 Depok Tahun 2026.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 94 siswi dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), dan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Hasil: Sebanyak 49 responden (52,1%) memiliki kualitas tidur buruk dan 52 responden (55,3%) memiliki aktivitas fisik rendah. Status gizi responden terdiri dari gizi baik sebanyak 49 responden (52,1%), gizi lebih 26 responden (27,7%), obesitas 13 responden (13,8%), dan gizi kurang 6 responden (6,4%). Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi ($p=0,003$) dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,015$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

Kata Kunci: kualitas tidur, aktivitas fisik, status gizi, remaja putri.

Daftar Pustaka: 2019–2026