

## Hubungan Diet dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia = Associations Between Diet and Physical Activity With Sleep Quality among Regular Undergraduate Students at Universitas Indonesia

Zakiya Ulya Fawnia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920539536&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Mahasiswa memiliki aktivitas akademis dan beban tugas tinggi dan cenderung mengadopsi perilaku gaya hidup yang kurang baik, seperti diet tidak sehat, penurunan aktivitas fisik rutin, dan peningkatan aktivitas sedentari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk disertai gangguan tidur ringan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran diet, aktivitas fisik, dan kualitas tidur pada mahasiswa beserta hubungannya terhadap kualitas tidur menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire, Global Physical Activity Questionnaire, dan Pittsburgh Sleep Quality Index dengan desain penelitian cross-sectional. Terdapat hubungan antara frekuensi diet mahasiswa dengan kualitas tidurnya ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada aktivitas fisik dan kualitas tidur tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan ( $p > 0,05$ ). Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, diet rendah serat, serta aktivitas fisik yang tidak rutin. Strategi diperlukan untuk meningkatkan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi diet tinggi serat dan aktivitas fisik rutin setiap harinya serta meningkatkan kesadaran mengenai kualitas tidur untuk memenuhi kebutuhan dasar mahasiswa.

.....University students, burdened with high academic activities, often adopt unhealthy lifestyles, including poor diets and reduced physical activity, leading to compromised sleep quality. This cross-sectional study investigated the dietary habits, physical activity, and sleep quality of 378 students from 14 faculties at the University of Indonesia. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire, Global Physical Activity Questionnaire, and Pittsburgh Sleep Quality Index. A significant correlation was found between dietary frequency and sleep quality ( $p < 0.05$ ), while no significant link was observed between physical activity and sleep quality ( $p > 0.05$ ). This study concluded that students have poor sleep quality, a low-fiber diet, and irregular performed physical activity. Strategies are needed to improve a healthy lifestyle by consuming a high-fiber diet, engaging in regular physical activity every day, and increasing awareness of the quality of sleep to meet the basic needs of students.