



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, SIKAP DAN PERILAKU MENGENAI
GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI
SMPN 21 DAN MTsN 4 KOTA PADANG TAHUN 2024**

**Oleh:
ANNISA NURFITRI RISYA
No.BP. 2011222012**

**Pembimbing I : Dr. Azrimaidaliza, SKM., MKM
Pembimbing II : Nadia Chalida Nur, SKM., MPH**

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**
Skripsi, Juni 2024
Annisa Nurfitri Risy, No. Bp. 2011222012

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, SIKAP DAN PERILAKU MENGENAI GIZI
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMPN 21 DAN MTsN
4 KOTA PADANG TAHUN 2024**

Xiii + 78 halaman, 5 gambar, 19 tabel, 13 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Remaja termasuk pada kelompok rentan gizi, terutama remaja putri yang dimana remaja sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk masalah gizi. Tiga masalah gizi utama yang dihadapi generasi muda Indonesia saat ini adalah obesitas, wasting, stunting, dan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 164 remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang usia 13-15 tahun yang diambil secara *proportional random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher Exact*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80,5% responden memiliki status gizi normal, 63,4% responden memiliki kualitas tidur buruk, 96,3% responden memiliki sikap gizi seimbang positif, 92,7% responden memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p\text{-value}= 0,746$) dengan status gizi. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ($p\text{-value} = 0,014$) dan perilaku ($p\text{-value} = 0,002$) mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Padang

Kesimpulan

Kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Disarankan remaja dapat mengurangi penggunaan gadget sebelum tidur agar mencapai kualitas tidur yang baik.

Daftar Pustaka : 80 (2011-2024)

Kata Kunci : Kualitas tidur, perilaku gizi seimbang, sikap gizi seimbang, status gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY
Undergraduate Thesis, June 2024
Annisa Nurfitri Risya, No. Bp. 2011222012**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY, ATTITUDE AND
BEHAVIOR OF BALANCED NUTRITION WITH NUTRITIONAL STATUS IN
ADOLESCENT FEMALE AT SMPN 21 AND MTsN 4 PADANG, 2024
Xiii + 78 pages, 5 pictures, 19 tables, 13 appendices**

ABSTRACT

Objective

Adolescents are included in the vulnerable nutrition group, especially adolescents female who are often faced with various challenges, including nutritional issues. The three main nutritional problems faced by the young generation in Indonesia are obesity, wasting, and stunting. The research aimed to find correlation between sleep quality, attitude and behavior of balanced nutrition with nutritional status in adolescent female in SMPN 21 and MTsN 4 Padang.

Methods

This research used a quantitative research with a cross-sectional study. The sample for this research consists of 164 adolescent female in SMPN 21 and MTsN 4 Padang, aged 13-15 years old, chosen by using a proportional random sampling. The data were collected through interviews and questionnaire. The data were analysed by using the Chi-Square and Fischer Exact test.

Results

The result showed that 80,5% of the respondents had good nutritional status, 63,4% of respondents had bad sleep quality, 96,3% of respondents had positive balanced nutritional attitudes, 92,7% of respondents had good balanced nutritional behavior. There were no correlation between sleep quality and nutritional status ($p\text{-value} = 0,746$). There were a significant correlation between attitude ($p\text{-value} = 0,014$) and behavior ($p\text{-value} = 0,002$) of balanced nutritional with nutritional status.

Conclusion

Sleep quality was not associated to the nutritional status. Attitude and behavior of balanced nutrition has a correlation with nutritional status. Adolescents are encouraged to reduce their gadget usage before bedtime to achieve better sleep quality.

References : 80 (2011-2024)

Keywords : Attitude of balanced nutrition, behavior of balanced nutrition, nutritional status, sleep quality,