

Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres dan Pola Makan Remaja di Desa Ranteleda, Kabupaten Sigi

Novia Alya Safitri^{1*}, Basri², Mohamad Fikriyanto H. Kilo³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: noviaAlysaf03@gmail.com^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-09 Revised: 2026-03-30 Published: 2026-03-31 Keywords: adolescence; eating patterns; sleep patterns; stress	<i>Adolescence is a critical period in the formation of lifestyle patterns that affect long-term health, including sleep patterns, stress levels, and eating behaviors. Poor sleep patterns can increase stress hormone (cortisol) levels and influence eating behavior. This study aims to analyze the relationship between sleep patterns, stress levels, and changes in eating behavior among adolescents in Ranteleda Village, Sigi Regency. This study employed a quantitative approach with an analytic observational design using a cross-sectional method. The population consisted of 147 adolescents, with a sample of 60 respondents selected through probability sampling using a cluster random sampling technique. Data were analyzed using the Pearson Chi-Square test. The results showed that 58.3% of respondents had poor sleep patterns, 43.3% experienced high stress levels, and 48.3% had poor eating behaviors. There was a significant relationship between sleep patterns and both stress levels and changes in eating behavior ($p < 0.05$). In conclusion, irregular sleep patterns are associated with increased stress levels and changes in eating behavior among adolescents. Therefore, establishing healthy sleep habits is important to maintain physical and mental health balance.</i>
Artikel Info Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-09 Direvisi: 2026-03-30 Dipublikasi: 2026-03-31 Kata kunci: pola makan; pola tidur; stres; usia remaja	Abstrak Masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan pola hidup yang berdampak pada kesehatan jangka panjang, termasuk pola tidur, tingkat stres, dan pola makan, karena pola tidur yang buruk dapat meningkatkan kadar hormon stres (kortisol) serta memengaruhi perilaku makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres dan perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda, Kabupaten Sigi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional, dengan populasi sebanyak 147 remaja dan sampel 60 responden yang dipilih melalui teknik probability sampling jenis cluster random sampling, serta dianalisis menggunakan uji Pearson Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 58,3% responden memiliki pola tidur buruk, 43,3% mengalami tingkat stres berat, dan 48,3% memiliki pola makan buruk, serta terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat stres dan perubahan pola makan ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa pola tidur yang tidak teratur berhubungan dengan peningkatan tingkat stres dan perubahan pola makan pada remaja, sehingga pembiasaan pola tidur yang baik penting untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai membentuk pola hidup yang memengaruhi kesehatan jangka panjang, termasuk kebiasaan tidur, pola makan, dan kemampuan mengelola stres (Khraiwesh et

al., 2023). Pola tidur merupakan aspek fisiologis yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, mudah tersinggung, peningkatan sensitivitas emosional, serta perubahan durasi tidur pada hari berikutnya (Zulaikha, 2023).

Pola tidur yang buruk menjadi masalah kesehatan global pada remaja dan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental (Alotaibi, 2020). Gangguan tidur pada remaja sering disertai peningkatan stres dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Secara fisiologis, kurang tidur dapat meningkatkan hormon kortisol akibat aktivasi sistem saraf simpatik, sehingga memperburuk kondisi stres (Elieser, 2024; Li, 2024). Selain itu, remaja dengan pola tidur tidak teratur cenderung mengonsumsi makanan tinggi kalori, minuman manis, melewatkan sarapan, dan memiliki jadwal makan yang tidak teratur (Grimaldi et al., 2023; Dewi dan Aprianti, 2024). Ketidakseimbangan gaya hidup ini meningkatkan risiko obesitas serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Putri dan Ayuningtyas, 2020).

Data global menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur. WHO melaporkan sekitar 19,1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur, dengan persentase kesulitan tidur tahunan mencapai 25–27% (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur dilaporkan mencapai 67%, sementara di Provinsi Sulawesi Tengah sebesar 71,0%, dengan angka lebih tinggi pada remaja perempuan (Sari dan Ramli, 2023; Padila dan Manalu, 2025). Data ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres serta antara pola makan dan kualitas tidur pada remaja

(Ernitasari, 2020; Hikmah dan Nurbaya, 2024). Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan di wilayah perkotaan dan lebih banyak mengkaji hubungan dua variabel secara terpisah. Hingga saat ini, penelitian yang menganalisis secara simultan hubungan pola tidur dengan tingkat stres dan perubahan pola makan pada remaja di wilayah pedesaan, khususnya di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi, masih terbatas. Padahal, karakteristik sosial dan kebiasaan remaja di daerah pedesaan dapat berbeda dengan remaja di perkotaan.

Berdasarkan survei awal pada 10 remaja di Desa Ranteleda, sebagian besar memiliki kebiasaan tidur di atas pukul 23.00 WITA karena penggunaan handphone atau permainan daring. Beberapa remaja melaporkan sulit berkonsentrasi, merasa berdebar-debar, serta mengalami perubahan pola makan seperti melewatkan sarapan atau lebih banyak makan pada malam hari. Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan kesehatan yang nyata dan memperkuat urgensi penelitian mengenai hubungan pola tidur dengan tingkat stres dan perubahan pola makan remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu bentuk penelitian yang dilakukan secara sistematis dan terorganisir, dengan tahapan yang runtut, yang bertujuan untuk menguraikan atau memaparkan suatu fenomena sosial yang terjadi dalam masyarakat (Sugiyono, 2021). Desain penelitian ini observasional analitik yang digunakan untuk menemukan

hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dengan pendekatan cross-sectional, yaitu pengukuran yang hanya dilakukan sekali pada waktu yang sama dan melihat apakah terdapat hubungan antara dua variabel (Sugiyono, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi pada bulan Juni–Agustus 2025 dan melibatkan populasi seluruh remaja yang berdomisili di Desa Ranteleda sebanyak 147 orang. Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh 60 responden dengan teknik probability sampling jenis cluster random sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan klaster, bukan individu secara perorangan.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga kuesioner terstandar yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur pola tidur, Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, dan Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) untuk menilai perubahan pola makan remaja. PSQI menilai kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen dan memiliki skor total 0–21, dengan skor >5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Pengelompokan pola tidur dalam penelitian ini dikategorikan menjadi tidur baik (skor ≤5) dan tidur buruk (skor >5). PSS-10 menilai persepsi stres menggunakan skala Likert 0–4 dengan hasil uji validitas $r = 0,429$ dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,950. Skor total PSS-10 berkisar 0–40 dan dikategorikan menjadi stres ringan (0–13), stres sedang (14–26), dan stres berat (27–40). DEBQ terdiri dari 33 item yang menilai restrained eating, emotional eating, dan external eating, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,88. Dalam

penelitian ini, skor DEBQ dikategorikan menjadi pola makan baik dan pola makan buruk berdasarkan nilai rata-rata (mean) skor total responden, dimana skor \geq mean dikategorikan sebagai pola makan buruk dan skor $<$ mean sebagai pola makan baik. Ketiga instrumen tersebut telah diadaptasi dan tervalidasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu remaja berusia 12–25 tahun yang berdomisili di Desa Ranteleda serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Rentang usia 12–25 tahun digunakan karena mengacu pada klasifikasi remaja menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang membagi masa remaja menjadi remaja awal (12–16 tahun), remaja akhir (17–25 tahun), sehingga masih termasuk dalam kelompok usia remaja. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang sedang mengalami sakit berat, memiliki gangguan kesehatan yang memengaruhi pola tidur secara klinis, serta responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Data diperoleh melalui prosedur pengumpulan yang meliputi pengurusan surat izin penelitian, penyampaian surat pengantar ke Puskesmas Palolo dan Kepala Desa Ranteleda, pemberian penjelasan penelitian kepada responden, dan pengisian kuesioner oleh responden. Data yang terkumpul kemudian melalui tahapan editing, coding, tabulating, entri data, cleaning, dan deskripsi untuk memastikan kualitas data yang akan dianalisis.

Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, pola tidur, tingkat stres, dan perubahan pola makan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres serta hubungan antara pola tidur dengan perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Pearson Chi-Square, yang menyatakan hubungan signifikan jika nilai $p < 0,05$. Uji chi-square digunakan karena sesuai dengan karakteristik data yang berskala kategorik dan memenuhi asumsi independensi serta frekuensi harapan minimal pada sel tabel kontingensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, penggunaan gadget pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	18,3%
Perempuan	49	81,7%
Usia (Tahun)		
12-16 Tahun (Remaja Awal)	28	46,7%
17-25 Tahun (Remaja Akhir)	32	53,3%
Penggunaan Gadget		
Ya	60	100,0%
Tidak	0	0%

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 responden (81,7%). Hal ini menggambarkan bahwa

partisipasi remaja perempuan dalam penelitian ini jauh lebih besar dibandingkan laki-laki, yang hanya berjumlah 11 responden (18,3%). Dari segi usia, sebagian besar responden berada pada kelompok remaja akhir (17–25 tahun) sebanyak 32 responden (53,3%), sedangkan remaja awal (12–16 tahun) berjumlah 28 responden (46,7%). Dominasi remaja akhir ini menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut lebih mudah dijangkau dan bersedia mengikuti proses pengisian kuesioner. Selain itu, seluruh responden dalam penelitian ini menggunakan gadget yaitu sebanyak 60 responden (100%), yang menunjukkan bahwa penggunaan gadget sudah menjadi kebiasaan umum dan tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja di Desa Ranteleda. Kondisi ini juga memperkuat hasil survei awal yang menyatakan bahwa penggunaan handphone berperan dalam kebiasaan tidur larut malam. Dominasi responden perempuan dan remaja akhir menunjukkan bahwa hasil penelitian lebih merepresentasikan kelompok tersebut. Selain itu, penggunaan gadget yang mencapai 100% mengindikasikan potensi besar pengaruh teknologi terhadap pola tidur dan perilaku remaja.

Distribusi Pola Tidur Remaja

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola tidur pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidur Baik	25	41,7
Tidur Buruk	35	58,3

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola tidur buruk yaitu sebanyak 35 responden

(58,3%), sedangkan yang memiliki pola tidur baik sebanyak 25 responden (41,7%). Temuan ini sejalan dengan gambaran awal penelitian yang menunjukkan bahwa banyak remaja di Desa Ranteleda memiliki kebiasaan tidur di atas pukul 23.00 WITA dengan alasan bermain handphone dan game online. Pola tidur buruk yang dialami lebih dari separuh responden ini mengindikasikan adanya perubahan perilaku tidur yang kurang sehat, yang dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis dan psikologis remaja. Tingginya angka pola tidur buruk juga menunjukkan bahwa faktor gaya hidup dan penggunaan gadget pada malam hari memiliki peran besar dalam mengganggu kualitas tidur remaja. Dominasi pola tidur buruk menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi masalah utama pada remaja di Desa Ranteleda dan berpotensi menjadi faktor risiko terhadap gangguan kesehatan fisik maupun mental.

Distribusi Tingkat Stres Remaja

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Ringan	15	23,3
Stres Sedang	19	33,3
Stres Berat	26	43,4

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 26 responden (43,3%), tingkat stres sedang sebanyak 21 responden (35,0%), dan tingkat stres ringan sebanyak 13 responden (21,7%). Dominasi kategori stres berat menggambarkan bahwa sebagian besar remaja menghadapi tekanan yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-

hari. Nilai ini juga sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa pola tidur yang buruk, khususnya tidur larut malam, dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol. Kondisi stres yang tinggi pada remaja di Desa Ranteleda juga diperkuat oleh pernyataan beberapa responden dalam survei awal yang melaporkan sulit berkonsentrasi, mengalami berdebar-debar, serta merasa mudah cemas. Dengan demikian, distribusi stres ini menunjukkan adanya hubungan nyata antara pola hidup remaja dan kondisi psikologis mereka. Tingginya proporsi stres berat menunjukkan bahwa remaja di Desa Ranteleda berada dalam kondisi psikologis yang rentan, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Distribusi Perubahan Pola Makan Remaja

Tabel 4. Distribusi frekuensi perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Perubahan Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Makan Baik	31	51,7 %
Pola Makan Buruk	29	48,3 %

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak 29 responden (48,3%), sedangkan yang memiliki pola makan baik sebanyak 31 responden (51,7%). Meskipun selisihnya tidak terlalu besar, angka ini menggambarkan bahwa hampir separuh remaja mengalami perubahan pola makan yang kurang sehat. Temuan survei awal yang menunjukkan bahwa remaja sering melewatkan sarapan, makan tidak teratur, atau lebih banyak makan pada malam hari memperkuat hasil distribusi ini. Pola makan buruk yang muncul pada remaja sering kali

terkait dengan siklus tidur yang tidak teratur, konsumsi makanan padat energi, serta kecenderungan makan larut malam akibat begadang. Dengan demikian, perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda tidak hanya merupakan fenomena yang berdiri sendiri, tetapi juga terkait dengan kebiasaan tidur dan kondisi stres yang mereka alami. Proporsi pola makan buruk yang hampir setara dengan pola makan baik menunjukkan adanya kecenderungan perubahan perilaku makan yang perlu diwaspadai karena berpotensi meningkatkan risiko gangguan gizi dan metabolik.

Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres

Tabel 5. Hubungan pola tidur dengan tingkat stres pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Pola Tidur	Tingkat Stres						Total	P value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%			
Baik	14	93,3 %	8	42,1 %	3	11,5 %	25	41,7 %	0,000
Buruk	1	6,6 %	11	57,8 %	23	88,4 %	35	58,3 %	

Hasil analisis hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$. Nilai ini berada jauh di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pola tidur memiliki hubungan nyata dengan tingkat stres pada remaja. Responden dengan pola tidur buruk lebih banyak ditemukan dalam kategori stres berat dibandingkan stres sedang atau ringan. Temuan ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa pola tidur yang buruk dapat meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol dan mengganggu mekanisme pemulihan tubuh. Kondisi ini menyebabkan remaja menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan

gangguan konsentrasi. Dengan demikian, pola tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi keseimbangan emosional remaja di Desa Ranteleda. Semakin buruk pola tidur remaja, semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami stres berat, sehingga perbaikan kualitas tidur dapat menjadi salah satu strategi pengendalian stres pada remaja.

Hubungan Pola Tidur dengan Perubahan Pola Makan

Tabel 6. Hubungan pola tidur dengan perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Pola Tidur	Perubahan Pola Makan						Total	P value
	Pola Makan Baik		Pola Makan Buruk		Total	P value		
	f	%	f	%				
Baik	18	58,0%	7	24,1%	25	41,6%	0,009	
Buruk	13	41,9%	22	75,8%	35	58,3%		

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola tidur dengan perubahan pola makan pada remaja dengan nilai $p = 0,008$. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat signifikan. Remaja dengan pola tidur buruk lebih banyak menunjukkan perubahan pola makan yang tidak sehat, seperti melewati waktu makan, makan dalam jumlah berlebihan, atau meningkatnya konsumsi makanan padat energi. Hal ini sejalan dengan teori bahwa gangguan pola tidur dapat mengacaukan hormon yang mengatur rasa lapar (ghrelin) dan rasa kenyang (leptin), sehingga remaja cenderung merasa lapar meskipun kebutuhan energi belum meningkat. Dengan demikian, pola tidur bukan hanya berkaitan dengan kondisi psikologis remaja, tetapi juga berdampak nyata terhadap perilaku makan dan keseimbangan nutrisi mereka. Pola tidur yang buruk

berkontribusi terhadap perubahan perilaku makan yang kurang sehat, sehingga intervensi pada kebiasaan tidur dapat berdampak positif terhadap pengendalian pola makan remaja.

Pola Tidur Remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Pola tidur remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi menunjukkan adanya kecenderungan yang kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian, lebih dari separuh responden tergolong memiliki pola tidur buruk. Kondisi ini sejalan dengan deskripsi awal penelitian yang menjelaskan bahwa banyak remaja terbiasa tidur larut malam akibat aktivitas bermain handphone dan game online hingga di atas pukul 23.00 WITA. Kebiasaan tersebut berpotensi menurunkan kualitas tidur karena durasi tidur menjadi lebih singkat dan ritme sirkadian terganggu. Pola tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak fisiologis maupun psikologis seperti mengantuk berlebihan, sulit berkonsentrasi, serta menurunnya performa belajar. Hasil penelitian ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur akibat penggunaan teknologi dan tekanan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkat Stres Remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori stres berat, yang mengindikasikan tingginya tekanan psikologis pada kelompok usia ini. Stres berat dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti beban akademik, masalah sosial, serta pola tidur yang tidak teratur.

Survei awal juga menemukan adanya keluhan fisik dan emosional seperti sulit berkonsentrasi, berdebar-debar, dan meningkatnya kecemasan. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan hormon kortisol yang berperan dalam respons stres. Dengan demikian, ketidakseimbangan antara waktu istirahat dan aktivitas sehari-hari turut berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres pada remaja di Desa Ranteleda.

Perubahan Pola Makan pada Remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi

Perubahan pola makan pada remaja menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki pola makan yang kurang sehat. Remaja yang tidur larut malam cenderung melewatkan waktu makan, terutama sarapan, serta lebih sering makan pada malam hari. Gangguan pola tidur dapat memengaruhi regulasi hormon ghrelin dan leptin yang mengatur rasa lapar dan kenyang, sehingga remaja lebih mudah merasa lapar pada waktu yang tidak sesuai dan cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi atau makanan cepat saji. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ernitasari (2020) yang menyatakan bahwa pola makan tidak teratur berkaitan erat dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja. Dengan demikian, perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga berkaitan dengan kualitas tidur yang mereka alami.

Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Remaja

Hasil uji statistik menggunakan uji Pearson *Chi-Square* menunjukkan bahwa

nilai p-value = 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat stres pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi. Remaja yang memiliki pola tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola tidur baik. Secara teoritis, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormon dan fungsi sistem saraf, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan emosional dan tekanan psikologis. Temuan ini memperkuat bahwa pola tidur merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas kesehatan mental remaja.

Hubungan Pola Tidur dengan Perubahan Pola Makan pada Remaja

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 6, remaja dengan pola tidur buruk lebih banyak mengalami perubahan pola makan yang tidak sehat dibandingkan remaja dengan pola tidur baik. Hasil uji statistik menggunakan uji Pearson Chi-Square menunjukkan bahwa nilai p-value = 0,002 lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dengan perubahan pola makan pada remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi. Pola tidur yang tidak teratur dapat memengaruhi regulasi hormon nafsu makan serta kondisi emosional remaja, sehingga meningkatkan kecenderungan emotional eating dan konsumsi makanan tidak sehat. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Zhou (2024) yang menjelaskan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan signifikan dengan perilaku emotional eating pada remaja.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias jawaban responden

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di Desa Ranteleda Kabupaten Sigi memiliki pola tidur buruk dan tingkat stres yang tinggi, meskipun sebagian besar masih berada pada kategori pola makan baik. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola tidur dengan tingkat stres serta perubahan pola makan. Remaja dengan pola tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres lebih tinggi dan perubahan pola makan yang kurang sehat dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola tidur baik.

Temuan ini menegaskan pentingnya pembinaan kebiasaan tidur sehat sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental dan membentuk perilaku makan yang lebih baik pada remaja. Intervensi promotif melalui edukasi kesehatan, peran orang tua, serta dukungan sekolah dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk membantu remaja membangun pola hidup yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, B. A. K. (2013). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of*

- the College of Physicians and Surgeons Pakistan, 23(1), 67–71.
<https://doi.org/10.2013/JCPSP.6771>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
[https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Dewi, H. Y. (2024). Hubungan penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan pola makan dengan status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika*, 10, 325–333.
- Elieser, M., Muhammad, R., Tasalim, R., & Riduansah, M. (2024). Hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(1), 118–125.
- Ernitasari, R. (2020). Hubungan pola makan dengan kualitas tidur pada remaja di Dusun Kejambon Kidul Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta (Skripsi). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Grimaldi, M., Bacaro, V., Natale, V., Tonetti, L., & Crocetti, E. (2023). Anthropometric indices, eating behaviors, and nutritional aspects: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 15(14), 3173.
<https://doi.org/10.3390/nu15143173>
- Hikmah, & Nurbaya. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 85–92.
- Khraiwesh, H., Alkhatib, B., Hasan, H., Mahmoud, I. F., & Agraib, L. M. (2023). The impact of sleep quality, meal timing, and frequency on diet quality among remote learning university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Advanced and Applied Sciences*, 10(5), 166–176.
<https://doi.org/10.21833/ijaas.2023.05.020>
- Li, Q., & Wang, H. (2024). The association between moderate-to-vigorous physical activity and health-related quality of life in Chinese adolescents: The mediating roles of emotional intelligence and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1477018.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1477018>
- Padila, E., & Manalu, L. O. M. (2025). Hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada remaja di SMKN 1 Jayakarta. *Jurnal Kesehatan Remaja Indonesia*, 4(1), 166–175.
- Sari, M. P. H., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis manajemen stres di kalangan remaja Indonesia. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Zhou, J., Chen, Y., Ji, S., Qu, J., Bu, Y., Li, W., Zhou, Z., Wang, X., Fu, X., & Liu, Y. (2024). Sleep quality and emotional eating in college students: A moderated mediation model of depression and physical activity levels. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), Article 107.
<https://doi.org/10.1186/s40337-024-01107-8>
- Zulaikha, A., & Pulungan, A. F. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 919–934.